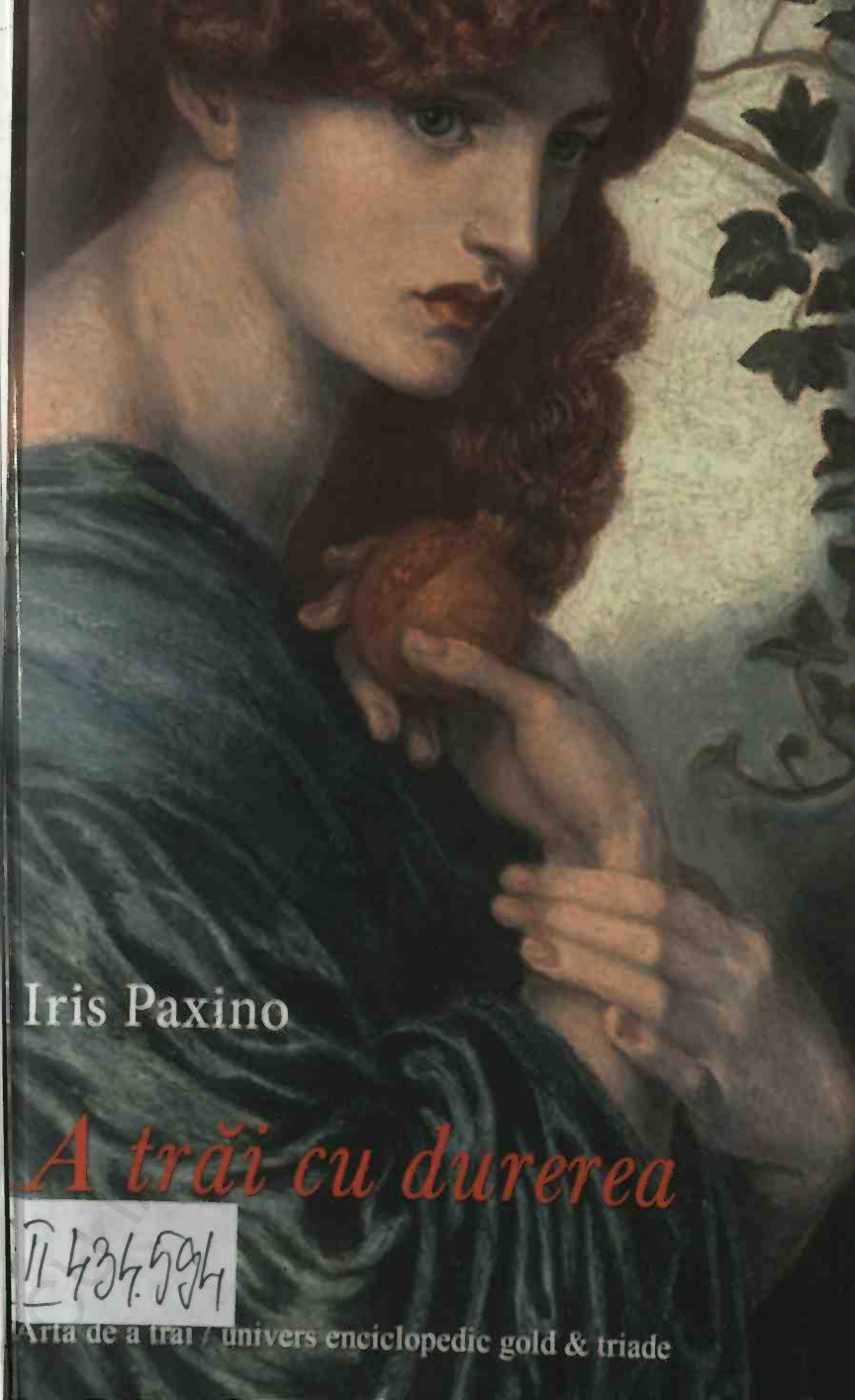

Iris Paxino

A trăi cu durerea

II 434.594

Arta de a trăi / univers enciclopedic gold & triade

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 434.594

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colecţia INIŢIERI
Arta de a trăi

Iris Paxino

A trăi cu durerea

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Redactor: Elisabeta SIMION

Tehnoredactare şi coperta: Mariana MÎRZEA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
PAXINO, IRIS

A trăi cu durerea / Iris Paxino ; trad.: Ligia Sălăgeanu. – Bucureşti : Univers Enciclopedic Gold ; Cluj-Napoca : Triade, 2012

ISBN 978-606-8358-32-1
ISBN 978-973-633-056-8

I. Sălăgeanu, Ligia (trad.)

141.333

ISBN 978-606-8358-32-1
978-973-633-056-8

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Iris Paxino

693310

A trăi cu durerea

Traducere din limba germană:
Ligia SĂLĂGEANU

ALE

0 000010 24560 BCU IAŞI

univers enciclopedic gold
Triade
Bucureşti, 2012

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

GRUPUL EDITORIAL UNIVERS ENCICLOPEDIC GOLD
Str. Luigi Cazzavillan nr. 17, sector 1, Bucureşti, 010784
Tel.: 021.317.90.35; 0372.753.733; 0731.110.662
Fax: 0378.105.781
e-mail: *difuzare@universenciclopedic.ro*
www.universenciclopedic.ro

Tiparul executat la Regia Autonomă „Monitorul Oficial"

Traducere după:
Iris Paxino
Leben mit dem Schmerz
© 2009 Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

© TRIADE, Cluj-Napoca, 2012

13 AUG. 2014

CUPRINS

DURERE, CINE EŞTI TU? 8

DUREREA ÎN DECURSUL TIMPULUI 16

Lumea Antichităţii 20

Spaţiul cultural creştin 31

Durerea în epoca modernă 38

ÎN DIALOG CU DUREREA 50

ABORDARE FENOMENOLOGICĂ 66

Durerea fizică 72

Durerea sufletească 77

Durerea spirituală 80

ÎN DIALOG CU DUREREA 88

DUREREA CRONICĂ 104

SCHEME DE TERAPIE A DURERII CRONICE 126

Terapia durerii prin tratarea tulburărilor de comportament 132

Terapii antroposofice 140

DURERE ŞI SENS 148

NOTE ŞI BIBLIOGRAFIE 168

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Suntem cu toţii afectaţi.

Suntem afectaţi că trăim pe Pământ
şi îndeplinim misiunea extraordinară
de a pătrunde cu durere – cu iubire – această stea,
până când va deveni transparentă,
străbătută de cuvântul nostru, rostit şi nerostit –
această scriere tainică
prin care noi facem lizibil pentru un ochi divin
un Univers invizibil.

Nelly Sachs

BCU IAŞI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nu prea există ființă umană care să poată spune că nu cunoaşte durerea. Fie ca vrăjmaşă, fie ca prietenă a omului, temută sau evitată, durerea este, în orice caz, o însoțitoare pe calea vieții noastre, care se prezintă sub cele mai diverse forme de existență şi ne apare în cele mai diferite veşminte. Viața noastră începe în durere şi se sfârşeşte adesea în durere, durerea ne poate ameninţa existențial, dar ne şi poate dezvălui cele mai profunde taine ale existenței umane.

Ea ne cuprinde trupul, uneori surprinzându-ne, alteori nu, uneori avertizându-ne şi stimulându-ne, uneori surd şi alteori grăitor, uneori copleşindu-ne şi doborându-ne cu totul. Şi cine nu cunoaşte durerea sufletească, uşoara melancolie, în care ea se poate ascunde blând; tristețea dispoziției de rămas bun, pe pragul dintre trecut şi viitor, ne luăm adio de la cele ce au fost; sau dezamăgirea şi resemnarea care dau vieții un gust atât de amar? Şi nu prea există destin pământesc care să nu cunoască durerea aproape nimicitoare, sfâşietoare, la pierderea unei persoane iubite. Dar nu numai atât, întâlnirea cu vina şi eşecul, cu propriile greşeli şi scăpări, vocea zguduitoare a conştiinței, înțelegerea răscolitoare a necesității inexorabile a autotransformării, toate acestea se exprimă în limba cunoaşterii prin durere.

Totuşi, ce e durerea? De ce numim noi senzaţia pe care o avem când ne tăiem la un deget la fel ca trăirea sufletească a umilinţei sau disperării, a unei pierderi sau a dorului de casă? Şi oare durerea alpinistului epuizat poate fi comparată cu durerea unei femei care naşte? Ce distinge „durere" de „durere", câte feluri de durere există? Şi unde este linia de demarcaţie între durerea trupească şi durerea sufletească, pe de altă parte, unde începe omul să simtă o durere spirituală?

Oare toţi oamenii simt durere, ţine durerea neapărat de orice viaţă umană? Ce ne separă în durere de lume, şi ce ne uneşte, prin ea, cu alt om? Oare un alt om poate trăi, poate simţi durerea mea, sau fiecare dintre noi îşi are durerea lui absolut proprie?

Considerând-o în general, durerea este, în primă instanţă, facultatea de a simţi că ceva doare. Conştientizarea faptului că ceva mă doare înseamnă trăirea durerii. De regulă, când avem dureri, nici nu ne merge bine. Aşadar, durerea este în primul rând un indicator, mai exact spus, atât o cauză, cât şi un simptom al propriei noastre stări proaste. În privinţa senzaţiei de durere, suntem cu toţii de aceeaşi părere: durerea ne face rău, aşadar, „face" ceva, are loc o activitate; şi aceasta este neplăcută, fiindcă durerea înseamnă suferinţă. E o stare pe care în mod normal o vieţuim ca pe ceva neplăcut şi vrem

să scăpăm cât mai repede posibil de ea. Toți suntem dispuși imediat să contribuim la încetarea ei. Prin durere trăim faptul că există ceva care nu ar trebui să existe, care este neplăcut, ba chiar ne irită, ca și când ordinea propriei existențe umane ar fi straniu tulburată.

Dacă o observăm mai exact, constatăm că durerea indică o anumită violare a frontierei existenței noastre, fie din punct de vedere fizic, prin pătrunderea lamei de cuțit în propria noastră piele, fie din punct de vedere sufletesc, prin cuvintele jignitoare ale unui prieten. Și moartea unei persoane iubite o simțim ca pe o violare a frontierei, aici propria legătură sufletească este distrusă ca unitate. Așadar, trăim durerea ca pe o separare prin tăiere sau ca sfâșierea unei unități existente mai înainte, a unei unități cu sine însuși, cu altcineva sau cu altceva. Această unitate nu trebuie să fie numai de natură trupească sau sufletească, omul se poate simți și în domeniul spiritual rupt dintr-un context mai cuprinzător.

Dar durerea este și ceva necesar pentru om, chiar necesar supraviețuirii. Cât de periclitați am fi noi, totuși, la orice contact cu lumea exterioară, dacă durerea nu ne-ar indica granițele propriei noastre capacități fizice! Noi ne retragem mâna în mod reflex, pentru apărarea propriului corp, din fața unui obiect fierbinte. O plită prea încinsă, o baie

rece ca gheaţa, un cuţit prea ascuţit ar duce zilnic la răniri, ar putea deveni chiar un pericol care ne-ar ameninţa viaţa. Absenţa durerii ar însemna absenţa autoapărării. Aşadar, durerea există şi pentru a ne feri de anumite pericole. Putem spune, simplificând lucrurile, că ea slujeşte ca semnal de alarmă şi poate fi înţeleasă ca dovadă că ceva nu este în ordine.

Trăsătura caracteristică a durerii este faptul că ea constituie ceva subiectiv şi personal: durerea nu poate fi un obiect al percepţiei, pe care să-l putem simţi în afara fiinţei noastre. E posibil un sentiment de compasiune, o transpunere cu simţirea în suferinţa unui alt om, totuşi, trăirea reală a durerii unei alte fiinţe nu e posibilă. Numai eu îmi pot simţi durerea mea. Aşadar, o trăire cum este durerea nu poate exista „fără a fi simţită". Pot fi evaluate în mod obiectiv nişte leziuni de ţesut şi excitaţia legată de acestea a receptorilor durerii, sau modificări ale activităţii din creier. Dar trăirea durerii nu poate fi cuantificată. Niciun medic din lume nu poate măsura sau simţi el însuşi durerea pacientului său. Aşadar, experienţa durerii nu ştie nimic despre receptori sau impulsuri nervoase, ea rămâne legată în mod nemijlocit de propria fiinţă. Durerea mea poate fi numai a mea, într-un anumit fel, eu „sunt" durerea mea. Astfel, eu pot şi ascunde faţă de un alt om senzaţia mea de durere.

Atitudinea față de durere poate fi foarte diferită. De obicei, ne îndreptăm atenția spre ceea ce ne doare, așadar, conștientizăm senzația de durere și ne ocupăm de ea. Bandajarea unei răni, îngrijirea unei leziuni, plânsul la mormântul prietenului care tocmai a murit sunt forme de îndreptare a atenției spre propria durere. Percepem durerea, încercăm să o calmăm. Așadar, o abordăm sau ne ocupăm de ea.

Dar durerea poate fi și respinsă și refulată. Putem încerca să nu-i dăm atenție sau să o înlăturăm. Reușim să ne abatem atenția de la durere prin cele mai diverse tactici de apărare și mecanisme de refulare, grosiere sau subtile, fizice sau psihice. Și acest mod de a proceda reprezintă o relație cu durerea, dar aici e vorba de o atitudine de separare, nu de integrare a durerii.

Realitatea vieții ne arată de cele mai multe ori o combinație situativă alternativă și modelată individual între atitudinea de acceptare și respingere față de suferință și durere: Îngrijim rana care sângerează, dar găsim fără sens evenimentul care a provocat-o. Suntem gata să ne tratăm spatele dureros prin fizioterapie, dar nu vrem să depunem suferința care ne apasă prea greu pe umeri. Când avem tulburări de ritm cardiac ne ducem grijulii de la un medic la altul și luăm conștiincios medicamentele prescrise, dar nu vrem să observăm stresul în care trăim de ani de zile.

Atât în domeniul personal, cât şi în domeniul social, atât în evenimentele cotidiene, cât şi în evenimentele din cadrul istoriei omenirii, raportul faţă de durere este ambivalent şi s-a modificat pe parcursul mileniilor. Preoţi şi medici, terapeuţi şi şamani, filosofi şi oameni de ştiinţă, artişti şi poeţi, toţi s-au consacrat întrebării cum ia naştere durerea, ce sens are ea şi cum trebuie să ne comportăm faţă de ea. Culturile omenirii au manifestat în cele mai diverse feluri o atitudine de acceptare sau de respingere a durerii. Durerii şi suferinţei li s-au atribuit cele mai diferite cauze şi semnificaţii, sensul legat de acestea s-a schimbat de la o cultură la alta şi de la un secol la altul.

Deja la prima examinare apare evident că durerea este atât un fenomen individual-uman, cât şi unul social-uman. Caracterul inevitabil al naturii ei şi prezenţa ei absolut necesară îl invită pe om să se confrunte cu ea. Sentimentul copleşitor de a fi la discreţia ei şi sentimentul implicaţiilor de destin pe care le conţine suferinţa influenţează cât se poate de profund relaţia noastră cu durerea. Ea este un fenomen originar al omenirii, un eveniment care „zguduie" întreaga existenţă şi o ocazie originară pentru medicină de a interveni ajutând şi vindecând. Şi, prin prezenţa şi pregnanţa ei mereu individuală, durerea este pentru om dătătoare de impuls decisiv în confruntarea cu sine însuşi.

Durerea în decursul timpului

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Durerea este
marele învăţător
al oamenilor.

Sub adierea ei, sufletele se desăvârşesc.
Baroana Marie von Ebner-Eschenbach

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dar tu, o, omule

În toate lucrurile din lume
greutatea întunecă.
În toate lucrurile este durere.
Suferința apasă esențele
până în miezul Pământului.

Dar tu, o, omule,
din tristețe înveți
să-ți înalți
din nou aripile
cu smerenie
spre lumină

Uşorul îți eliberează
din strânsoarea apăsătoare
cântarea

Cântul își desvrăjește
aroma
din lucrurile
eliberate de tristețe –

Iubirea îți înaripează
în zborul spre Soare
inima

Erika Beltle

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Durerea a participat la crearea şi modelarea lumii noastre, aşa cum este ea astăzi. Ca arhitect al biografiilor umane şi constructor al tuturor culturilor, durerea a marcat şi a influenţat devenirea omenirii. Ea a însoţit toate războaiele de pe Pământul nostru şi a nimicit cele mai mari imperii ale lumii. Ea a slujit tuturor societăţilor ca temelie şi este substanţa vitală a oricărei religii şi a oricărei concepţii despre lume. Ea nu se găseşte numai de partea celor învinşi şi cuceriţi, ca semn al declinului, ci şi de partea învingătorilor, ca preţ pentru cele nou-cucerite. Ea a slujit ca instrument de oprimare şi le-a promis martirilor mântuirea, a împodobit nedreptatea şi a încununat spiritul de jertfă. Ea a marcat raportul omului faţă de divin, precum şi relaţia omului cu aproapele său. Cuceriri noi, cunoştinţe noi, invenţii noi, orice lucru nou are ca bază durerea sub forma renunţării şi a privaţiunilor, a chinului şi a autodepăşirii, a devotamentului şi curajului. În toate perioadele de trecere de la o lume veche la o lume nouă, durerea a fost prezentă, uneori cu putere şi inspirând teamă, alteori educând şi învăţând. Ce a fost ea întotdeauna şi încă mai este: un element formator de conştienţă – şi, prin urmare, un element care pune în mişcare, trezeşte şi formează.

Lumea Antichităţii

Abia durerea îţi dă dreptul de a aparţine vieţii.
Otto Roquette

Dacă privim în urmă la istoria omenirii şi examinăm raportul schimbător al omului faţă de durere, constatăm că omul Antichităţii are formată o cu totul altă relaţie cu viaţa şi cu propria sa fiinţă. În această perioadă precreştină, el se simte, ce-i drept, cetăţean al Pământului care modelează viaţa, dar el încă se simte, în acelaşi timp, într-o unitate absolută cu Zeii. El ştie că lumea Zeilor este patria lui adevărată, şi pentru el tot ceea ce îl înconjoară pe Pământ este pătruns de o realitate spirituală vie. În toate aspectele naturii şi ale vieţii el recunoaşte reprezentarea unor entităţi divine, materia nu este pentru el lipsită de viaţă, ci o expresie a elementului divin viu.

Conştienţa umană este mai curând o conştienţă estompată, starea de vis şi starea de veghe nu sunt deloc atât de separate una de alta aşa cum le cunoaştem noi astăzi. Dar în această conştienţă poate fi trăită prezenţa elementului divin din toate

planurile existenței și din toate fenomenele lumii. Așadar, domeniul divin și domeniul uman nu sunt atât de clar separate, omul trăiește aceste două lumi strâns întrețesute una cu cealaltă, așa cum trăiește el și lumea somnului și lumea stării de veghe absolut legate una de alta.

Omul se simte ca unitate și în privința însușirilor sale trupești și sufletești. Ceea ce trăiește el pe plan sufletesc îi determină în mod nemijlocit manifestările trupești; ființa sa fizică, la rândul ei, este expresia exteriorizată a sufletescului său. În vremea lui Homer, grecul dispune oarecum de niște însușiri interioare și exterioare care se prezintă într-o simbioză firească. Frumusețea exterioară și noblețea interioară nu pot fi separate una de alta; pentru oamenii de atunci, bunătatea își găsește întotdeauna expresia în frumusețe. E imposibil ca un erou adevărat, curajos și cu un caracter nobil, să aibă o înfățișare exterioară neprezentabilă. Așadar, statuile frumos făcute ale eroilor greci sunt totodată imaginea forței lor interioare și a curajului lor. Fizionomia trupului este înțeleasă în mod nemijlocit ca oglindă a sufletului. De aceea, urâțenia exterioară înseamnă ceva urât și din punctul de vedere al caracterului. Vedem, prin urmare, că împletirea dintre interior și exterior, dintre om și lume, este mult mai pregnantă decât ne-o putem imagina astăzi pentru noi.

Trăirea umană, cu toate dimensiunile ei, de la bucurie la suferință, de la fericire la durere, este simțită ca dar sau ca pedeapsă din partea Zeilor. Deși durerea ia naștere din vina omului, din cauza exceselor și a neascultării – așadar, suferința și boala depind de modul de viață al omului –, totuși, Zeii sunt cei care decid și judecă asupra destinului uman. În această perioadă, însușirile și facultățile, acțiunile și trăirile de destin, sunt încă înrudite cu Zeii și mijlocite de Zei. Omul se simte ca cetățean al unei lumi în care Zeii judecă asupra sorții sale.

Grecii Antichității timpurii încă nu aveau noțiuni distincte pentru durerea exterioară și durerea interioară. În vremurile prehomerice, nu exista încă o noțiune pentru trupul uman. „Soma" (trup) este expresia pentru „cadavru", așadar, pentru corpul neînsuflețit. În această perioadă încă nu exista nicio expresie pentru trupul viu; numai noțiunea „demas" (confomație) descrie omul ca formă vie, unitară. Noțiunile „soma" (trup), „psyché" (suflet) și „noos" (spirit), care ne sunt cunoscute până și astăzi din vechea greacă, au fost diferențiate abia în secolele mai târzii ale Antichității.

Dacă mergem pe urmele durerii, întâlnim în mitologia greacă un personaj unic în felul său, care, prin lupta cu o rană dureroasă nevindecabilă, trece printr-o transformare remarcabilă a propriei ființe. E vorba de centaurul Chiron.

Părinții lui Chiron sunt titanul Kronos din Olymp și nimfa pământeană Philyra. Mitul ne conduce în încântătoarea Thessalie, unde Kronos tocmai era în căutarea fiului său nou-născut Zeus. Soția lui Kronos, Rhea, ține copilul divin ascuns de tatăl său, pentru că nu mai suportă ca acesta să-și înghită mereu odraslele. În timpul acestei căutări, Kronos o descoperă pe minunata nimfă Philyra, care îi trezește dorința. Dar Philyra fuge înspăimântată de titanul insistent, și, pentru a scăpa de urmărirea lui pătimașă, se transformă într-o iapă. Însă Kronos se transformă, la rândul său, într-un armăsar și prin acest șiretlic o cucerește pe cea adorată.

Ca urmare a acestei uniri, Philyra dă naștere unui copil, centaurului Chiron, ca ființă jumătate divină, jumătate animalică, cu trupul jumătate om și jumătate cal. Dar Philyra este teribil de îngrozită când vede micuța creatură diformă. Plină de dezgust în fața perspectivei de a-l lua și alăpta, ea se roagă implorând Zeii să o transforme pe ea însăși în altceva, în orice fel de creatură. Cerul îi ascultă rugămintea și o transformă într-un tei. Astfel, Chiron rămâne orfan.

Legenda povestește mai departe că Apollo, Zeul Luminii, al Profeției și al Artelor, găsește copilul abandonat. El îl ia sub ocrotirea sa și îi devine un tată adoptiv grijuliu. Îl instruiește în toate artele sale: muzică și poezie, profeție și artă medicală.

Astfel, cu timpul, Chiron îşi câştigă în întreg ţinutul faima de medic şi dascăl înţelept. Deşi trupeşte se aseamănă cu centaurii sălbatici şi nestăpâniţi, el le este superior tuturor prin natura sa. Chiron este considerat prietenul Zeilor şi cel mai înţelept şi mai drept dintre centauri. Regii Greciei îi încredinţează pe fiii lor lui Chiron, pentru a fi instruiţi în artele vieţii şi ale conducerii oamenilor. El devine dascălul multor eroi greci celebri, de exemplu, al lui Iason, Ahille şi Hercule. Şi Asklepios, Zeul artei medicale şi medicul cel mai celebru al Greciei antice, este iniţiat de Chiron în tainele naturii şi ale artei medicale.

Dar viaţa lui Chiron ia o întorsătură de destin neaşteptată. La un banchet al centaurilor, care, spre deosebire de Chiron, după ce beau vin înclină spre violenţă, se ajunge la o încăierare sălbatică. Hercule, care era prezent la acest banchet ca oaspete, intervine în desfăşurarea luptei şi trage o săgeată otrăvită. Din greşeală, această săgeată otrăvită înmuiată în sânge de hidră îl nimereşte tocmai pe Chiron, care şedea printre ceilalţi centauri. Profund consternat de rănirea neintenţionată provocată fostului său dascăl, Hercule scoate săgeata din genunchiul lui Chiron. Dar el nu poate face mai mult pentru Chiron, otrava e mortală. Ce-i drept, originea pe jumătate divină a lui Chiron nu-l lasă să moară,

dar rana otrăvită nu poate fi vindecată, şi durerile rămân pentru totdeauna insuportabile.

Copleşit de durere, Chiron se retrage în peştera sa şi îndură toată viaţa chinuri nesfârşite. El umblă neobosit în căutarea unor plante medicinale care să-i vindece rana; astfel, aprofundează tot mai mult cunoaşterea puterii tămăduitoare a plantelor. Ce-i drept, el nu găseşte un remediu pentru sine, dar câştigă înţelepciune în folosirea tuturor speciilor de plante medicinale. De asemenea, prin durerea proprie, el dezvoltă o profundă compasiune faţă de suferinţele altora. Dacă până acum viaţa îi adusese faimă şi recunoaştere din partea tuturor regilor şi a eroilor Greciei, acum Chiron nu mai e căutat de cei puternici, ci de cei chinuiţi de dureri, de bolnavi şi săraci. El îi poate ajuta pe fiecare, tuturor le aduce alinare, numai pe sine însuşi nu se poate vindeca. Toţi îi preţuiesc cu recunoştinţă înalta artă medicală, dar se miră de propria lui suferinţă nevindecabilă. Astfel, Chiron devine cunoscut printre oameni ca „vindecătorul rănit".

După lungă, lungă vreme, într-o bună zi Hercule ajunge iarăşi la Chiron. El îi aduce vestea că ar exista o cale de a-l elibera de suferinţa lui. Dar preţul ce trebuie plătit în schimb ar fi ca el să-şi jertfească nemurirea pentru altcineva. Hercule îi povesteşte apoi că în alte călătorii ale sale l-a întâlnit pe Prometeu, care, ca pedeapsă pentru că le adusese

oamenilor focul, a fost înlănţuit de Zeus de Munţii Caucaz şi în fiecare zi un vultur îi devora ficatul, care i se refăcea în fiecare noapte. Prometeu suferea, ţintuit acolo, aşa cum spune mitul, deja de treizeci de mii de ani, chinuri de moarte.

Zguduit de acest destin crud, Hercule l-a rugat pe Zeus să-l graţieze pe Prometeu, dar acesta a legat de eliberare o condiţie aproape imposibil de îndeplinit. Trebuia să se găsească mai întâi un nemuritor care să fie gata să renunţe pentru Prometeu la nemurirea lui şi să meargă în Hades, în împărăţia morţii.

Hercule vine la Chiron cu această propunere. Cei doi, Chiron şi Prometeu, sunt condamnaţi să trăiască într-o suferinţă fără sfârşit. Dacă, totuşi, unul dintre ei ar lua asupra lui moartea, atunci celălalt ar putea trăi eliberat de chinurile sale.

Ei bine, Chiron cel rănit pe veci, care cunoaşte toate ierburile Pământului şi, totuşi, nu poate găsi niciun leac pentru sine, e gata să-şi jertfească nemurirea pentru Prometeu. Astfel, el moare şi coboară în tenebre. Nouă zile şi nouă nopţi rămâne el în Hades, îngrozitoarea lume subpământeană, aşa cum ne relatează legenda în limbajul ei simbolic minunat. Dar Zeus, adânc mişcat de jertfa lui Chiron, îl înalţă apoi în Cer, transformându-l în constelaţia Centaurului şi, prin aceasta, îi dăruieşte din nou nemurirea.

În figura lui Chiron se contopesc durerea şi vindecarea, spiritul de sacrificiu şi eliberarea, viaţa şi moartea, transformarea şi învierea. Vechea lume a titanilor, ciclopilor şi a centaurilor trebuie să cedeze tot mai mult în faţa Zeilor din Olymp. Se ivesc zorii unei epoci noi şi, odată cu aceasta, o conştienţă nouă. Prin realizarea acestei transformări ireversibile, Chiron, ca dascăl al lui Asklepios, pune bazele a ceea ce va fi mai târziu medicina europeană. Omul care luptă cu durerea găseşte la mijloc, între natura sa divină şi natura sa animalică, forţa vindecătoare care duce la autotransformare. Însănătoşirea propriei fiinţe are loc prin realizarea echilibrului dintre natura trupească şi natura sufletesc-spirituală. Rana de la genunchi atrage atenţia asupra zonei de legătură dintre omul median şi omul de jos, unde începe forţa de verticalizare a omului, unde acesta începe să se ridice, prin ţinuta sa verticală, din sânul regnului animal.

Aşa cum Prometeu, cel care aduce focul, reprezintă simbolul Eului uman, tot astfel, prin figura lui Chiron este anticipată evoluţia omului creştin-european: Prin suferinţă şi durere, omul porneşte în căutarea vindecării şi mântuirii. Pe această cale, el învaţă compasiunea, care îl face capabil să-i slujească şi să-i ajute pe alţii. Ceea ce era odinioară ceva exterior – faima şi recunoaşterea din partea celor bogaţi şi a regilor – se transformă acum

în ceva profund interior – recunoştinţa din partea celor săraci şi trudiţi. Durerea îl ajută pe om să facă un pas mai departe: să ajungă la altruism. Pentru un altul care suferă, el renunţă la ce are cel mai de preţ – aici, la nemurirea sa – şi e gata să meargă la moarte. Astfel, prin suferinţă el ajunge la autocunoaştere, compasiune şi forţa sacrificiului de sine. Aceasta înseamnă o transformare a întregii sale fiinţe, abia acum îşi câştigă, nu ca drept din naştere, ci pe baza propriei sale forţe, adevărata nemurire, care se revelează prin imaginea învierii în Cer. Prin propria faptă, aşadar, prin Eul propriu, el devine din nou parte a unei lumi divine. Durerea lui Chiron slujeşte aici ca substanţă a transformării.

Dar să revenim acum la cultura greacă şi la relaţia ei în continuare cu durerea: ca esenţă a înţelepciunii ce putea fi concepută pe atunci, Aristotel sintetizează în zece noţiuni categoriile fundamentale ale existenţei. Pe lângă existenţă, posesie şi acţiune, spaţiu, timp şi poziţie, cantitate, calitate şi relaţie, suferinţa face parte şi ea dintre „substanţele originare" ale vieţii. Ca nişte litere ale unui alfabet ceresc, aceste categorii sunt inseparabile de realitatea supremă. Suferinţa este una dintre însuşirile originare ale lumii pământeşti, ea ţine de viaţa omului într-un mod la fel de

existenţial şi indispensabil ca timpul şi spaţiul, ca existenţa şi posesia.

Prin urmare, în cadrul acestei culturi, până la stingerea ei, abordarea terapeutică a durerii nu înseamnă numai tratament fizic, ci totodată şi un mod sufletesc-filosofic de viaţă. Durerea nu este considerată un fenomen trupesc, ci un dezechilibru al întregii fiinţe umane. Medicamentele administrate de medicul grec nu sunt numai extracte de plante, ci acţiuni naturale vii şi, totodată, forţe spirituale reale. Dincolo de aceasta, un echilibru al fiinţei umane, care este bolnavă ca totalitate, poate fi restabilit numai prin dominarea patimilor umane şi prin dezvoltarea unui raport just între trup şi suflet.

Până în perioada de trecere de la cultura greacă la cultura romană, durerea a fost înţeleasă ca separare a fiinţei umane dintr-un întreg existent. Medicul grec Galenus, medicul personal al împăratului roman Marcus Aurelius, descrie durerea, în secolul al II-lea după Christos, ca „separare a celor legate" (lat. „dissolutio continuitatis"). Şi rana trupească (lat. „solutio continuitatis") este pentru el o senzaţie care îşi are originea într-o separare. Imaginea rănii ca durere întrupată şi a durerii sufleteşti ca rană imaterială cuprinde aici întreaga gamă a suferinţei umane. Pe lângă aceasta, Galenus descrie şi planul durerii spirituale, care poate lua naştere prin conştienţa umană. Vedem, aşadar, că

istoria europeană prezintă deja de la începuturile ei o triplă relație în raport cu durerea.

Ceea ce s-a transformat însă foarte mult în cadrul istoriei europene este raportul omului față de lume și, prin aceasta, față de sine însuși. În decursul secolelor iau naștere niște diferențieri mai puternice între trup și suflet, între persoană și lume, între uman și divin. Lirica antică târzie și romană indică într-un mod minunat deosebirea care devine din ce în ce mai clară între interior și exterior. Acum, un conducător de oști încununat de succes nu mai trebuie să aibă un aspect exterior frumos modelat, el poate fi mic și cu picioare strâmbe, poate avea chiar un aspect exterior neprezentabil – ceea ce cu câteva secole în urmă era de neimaginat. Însă valorile sale interioare sunt importante: El trebuie să fie curajos și să aibă facultăți sufletești de conducător. Așadar, vedem că frumusețea trupească nu mai este oglinda directă a sufletului; valorile interioare și cele exterioare pot chiar să se contrazică. Simțul profund pentru unitatea ființei umane se mai păstrează pentru câteva epoci, dar conștiența omului se schimbă treptat, și odată cu aceasta intervine și o separare tot mai puternică între trupesc și sufletesc-spiritual. În paralel cu această schimbare are loc și o schimbare a relației omului cu durerea.

Spaţiul cultural creştin

Numai în lacrima durerii
se oglindeşte curcubeul
unei lumi mai bune.

Christian Friedrich Hebbel

Istoria creştinismului conferă confruntării omului cu durerea o dimensiune şi o semnificaţie nouă. Creştinarea Europei a fost plătită în primele secole de după răscrucea vremurilor cu teribile vărsări de sânge şi cu un spirit de sacrificiu nemaiîntâlnit până atunci. Durerea şi persecuţia, schingiuirea şi uciderea au fost folosite ca elemente de reprimare împotriva micilor comunităţi creştine. Forţele de voinţă şi de rezistenţă ale creştinilor persecutaţi s-au consolidat cu atât mai mult. Biruirea durerii prin forţa credinţei şi asumarea unei morţi de martir prin venerarea lui Christos sunt mai puternice decât încercările de exterminare pline de ură. În ansamblu, în această perioadă omul trăieşte o transformare a conştienţei care îl situează într-un alt raport faţă de lume. Regnurile naturii nu mai sunt

BCU IAŞI BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY LIBRARY

însufleţite, aşa cum erau înainte, ele nu mai sunt percepute ca fiind întreţesute de entităţi divin-spirituale. Zeii se retrag tot mai mult, ei nu mai călăuzesc şi nu mai influenţează fiecare pas al mersului evenimentelor pământeşti, ci acum omul, lăsat să se bazeze tot mai mult pe sine însuşi, stă faţă în faţă cu principiul divin. Durerea poate forma acum o cale dinspre pământesc spre ceresc.

La originea creştinismului, durerea apare ca efect al separării omului de divin. Totodată, ea este calea spre mântuirea şi înălţarea omului. Istoria biblică ne relatează că Adam şi Eva – aşadar, „omul" – nu au respectat porunca ce li s-a dat să nu mănânce din pomul cunoaşterii. În acest fel, ei se desprind din unitatea care este prezentată în imaginea Raiului. Dar tocmai prin această desprindere îşi cucereşte omenirea facultatea cunoaşterii şi conştienţa independentă. Cucerirea conştienţei libere şi, prin urmare, a libertăţii umane, este condiţionată aici şi de durere. Aşadar, durerea este bază şi premisă a dezvoltării conştienţei şi a evoluţiei istorice a omenirii. Ea apare odată cu izgonirea din Paradis, adică, odată cu începutul vieţii umane pe Pământ, şi însoţeşte existenţa şi evoluţia lumii pământeşti până la sfârşitul ei.

Istoria creştină a suferinţei îşi atinge punctul culminant şi totodată cea mai mare profunzime în Misteriul de pe Golgotha. Prin îndurarea morţii pe cruce, Fiul lui Dumnezeu devine purtătorul întregii „passio humana". Astfel, în devenirea-om a lui Dumnezeu se întemeiază posibilitatea îndumnezeirii omului. Suferinţa şi mântuirea formează punţi de legătură între lumea pământească şi lumea spirituală. Calea încarnării este deja calea durerii, totuşi, prin îndurarea şi suportarea ei, omul se apropie într-un mod nou, plin se sens, de realitatea spirituală.

Abia odată cu sfârşitul lumii se sfârşeşte şi istoria durerii. În *Apocalipsă* scrie: „Şi va şterge Dumnezeu orice lacrimă din ochii lor, şi moarte nu va mai fi, nici plângere, nici strigăt, nici durere nu va mai fi; căci cele dintâi au trecut" (*Apocalipsa,* 21, 4). Acesta este ultimul cuvânt despre durere din Biblie şi cu acest cuvânt se încheie arcul suferinţei umane în tradiţia creştină. Dar spaţiul vast al durerii se întinde între aceşti doi poli, începutul şi sfârşitul evoluţiei omenirii.

Istoria tradiţiei creştine care urmează după aceea, precum şi cultura medievală creştină au expresie unei înalte capacităţi de a accepta durerea. După primii martiri, sfinţii şi călugării Evului Mediu

au luat mai târziu de bunăvoie asupra lor dureri: ca pătimire prin urmarea lui Christos, în onoarea lui Dumnezeu, ca ispăşire sau încercare pe calea mântuirii. În general, suferinţa are, în cadrul evoluţiei, semnificaţia unei trepte de trecere. Diverse şi preţioase sunt mărturiile biografice păstrate prin tradiţie de-a lungul timpului, care descriu atât confruntarea individuală, cât şi confruntarea socială cu durerea. Persecuţia şi suferinţa rămân în continuare motive care frământă istoria creştină, chiar dacă se manifestă în cele mai variate forme.

În arte, în literatură şi în filosofie, durerea ocupă un loc central şi dă naştere la numeroase prezentări şi interpretări. Imaginile care zugrăvesc în pictură durerea se concentrează asupra scenei Răstignirii şi îl pun în centrul artei creştine bisericeşti pe Christos care suferă pentru omenire. Matthias Grünewald (circa 1475–1528) creează, la sfârşitul secolului al XV-lea şi începutul secolului al XVI-lea, „Altarul de la Isenheim", în care redă, cu siguranţă, cea mai expresivă şi mai zguduitoare reprezentare de acest gen: imaginea lui Christos în scena Răstignirii ca om în durere. Suferinţa ca jertfă prin dăruire suprapersonală exprimă aici durerea cea mai profundă şi, totodată, cea mai sublimă de care poate fi capabilă o fiinţă. Această reprezentare a unui

Christos plin de durere, ba chiar a unui Christos care suferă într-un mod profund uman, a fost simțită la început ca o provocare, căci ea îl prezintă, totuși, pe Fiul lui Dumnezeu cu natura sa umană vulnerabilă. Dar distanța dintre Dumnezeu și om a fost biruită tocmai prin experiența durerii.

Și Maica Domnului stând sub cruce cufundată în durere, așa cum este zugrăvită, de exemplu, în „Mater dolorosa" a lui Luis de Morales (1509-1586), este înfățișată în numeroase picturi, de cele mai multe ori luând trupul mort de pe cruce. Unicitatea expresiei picturale este emoționantă la aceste reprezentări, semnificația durerii cunoaște aici o transformare: suferința nu mai este legată de principiul pedepsei sau al răului, ca în arta Evului Mediu timpuriu, ci ea întruchipează dăruirea și puterea de jertfă suprapersonală. Aspectul înspăimântător al durerii ca pedeapsă face loc acum unei forme de expresie empatice, care așază în centru suferința și compasiunea. Așadar, perioada de înflorire a zugrăvirii imaginii Patimilor prezintă o iconografie bogată și unică a durerii.

Și noțiunile care desemnează durerea cunosc în spațiul culturii europene o largă diferențiere. Toma d'Aquino face distincție între „dolor", durerea exterioară, și „tristitia", tristețea, durerea interioară.

El descrie îndreptarea omului profund credincios spre adevărul divin ca eliberare de durere şi totodată ca vindecare interioară: „De aceea, contemplarea adevărului eliberează de tulburare sau durere: cu atât mai mult, cu cât cineva a devenit un iubitor mai desăvârşit al adevărului. De aceea, prin contemplarea divinului (...) oamenii simt în tristeţe bucurie." Deşi durerea încă este integrată în legături cosmologic-religioase, ea primeşte trăsături tot mai puternice de individualizare. Biografiile oamenilor devin mai individuale, durerea devine un potenţial de confirmare şi dezvoltare a personalităţii.

În general, în spaţiul cultural creştin observăm o îndreptare a omului spre interioritate. Sentimentul „de a fi aruncat în existenţă", cum a formulat cu câteva secole mai târziu Martin Heidegger această stare în filosofia sa existenţialistă, este tot mai puternic. „Puterea de a răbda" ca virtute a omului şi suportarea destinului au pentru popoarele creştine o semnificaţie profundă. Nu ne prea putem aştepta la o viaţă fără suferinţă şi durere, ceea ce îi revine omului este să o suporte. Lumea ambiantă este o lume a oamenilor în care fiecare trăieşte şi suferă război şi sărăcie, nevoi şi boală. Pentru oameni nu mai există, ca ancoră şi reazem, trăirea

nemijlocită a lumii divine, ci se dezvoltă, ca forță nouă, credința interioară în divin. Prin urmare, experiența actuală a suferinței încă mai aparține unui întreg supraordonat care îi dă sens. Are loc tot mai clar o pregătire a personalității individuale, iar durerea este una dintre forțele de transformare și modelare în această direcție.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Durerea în epoca modernă

Aceasta este cea mai rea dintre experienţele mele:
Pe majoritatea oamenilor durerea nu îi face
mari, ci îi face mici.

Christian Morgenstern

Tripartiţia fiinţei umane „trup – suflet – spirit", valabilă şi simţită până atunci ca de la sine înţeleasă, cunoaşte deja în secolul al IX-lea o ruptură: Biserica romano-catolică declară, în urma Conciliilor pe care le ţine, eliminarea „spiritului" ca parte constitutivă a fiinţei umane. Spiritul ar fi exclusiv o parte constitutivă a Trinităţii Divine, şi anume, „Spiritul Sfânt". Dar omului i se contestă această apartenenţă fiinţială la natura divină. Începând de acum, el ar consta, prin decret, numai din suflet şi trup, în legătură cu divin-spiritualul decide numai Biserica. Această decizie va avea consecinţe hotărâtoare pentru întreaga evoluţie a culturii europene.

Odată cu separarea cartesiană dintre trup şi suflet, care a urmat câteva secole mai târziu, şi cu dualismul dintre spirit şi materie, care ia naştere acum, se separă şi alte noţiuni fundamentale care

în concepția despre lume a unor vremuri mai vechi erau simțite ca aparținând una de alta: trup și suflet, suferință și sens. Autori ca Michel de Montaigne (1533-1592), René Descartes (1596-1650) și John Milton (1608-1674) scot în mare măsură durerea din raporturile creștine, deși ei înșiși rămân influențați de religiozitatea determinantă a vremii. Nu numai că se pierde tot mai mult înțelegerea faptului că durerea ar fi expresia unei separări în cadrul ființei umane ca întreg, ci se produce chiar o inversare importantă: Trăirea durerii înseși, golită acum tot mai mult de sens, trebuie să fie despărțită de om.

Progresul științelor naturii, care are loc începând cu secolul al XVIII-lea, dă culturii occidentale niște impulsuri absolut noi. Materialismul care se răspândește în cadrul acesteia determină un mod de a vedea lucrurile ce are drept consecință o diminuare a înțelegerii existente până atunci a durerii. Totalitatea ființei umane, la care face apel durerea, nu mai este conținută în această schiță modernă. Durerea este înțeleasă numai ca simptom care trebuie cercetat pe cale fiziologic-experimentală și un rău care trebuie înlăturat. Conceptul de defect corporal induce ideea că împotriva durerii se poate lupta. Aceste evoluții duc la o puternică polarizare cu privire la semnificația fenomenului durerii și creează o ruptură între cei care înțeleg

durerea ca element imanent important al vieții umane și cei care o combat cu înverșunare.

În medicină, producerea morfinei devine baza unor calmante noi, odată cu apariția anesteziei începe o veritabilă epocă de combatere a durerii. Suferința este considerată tot mai mult ca o perturbare, care ar trebui să fie reparată, respectiv, înlăturată. În 1846 în SUA are loc prima extracție dentară sub narcoză cu eter, această zi este sărbătorită ca „ziua morții durerii". Un an mai târziu, regina Victoria a Angliei își naște al optulea copil sub narcoză cu cloroform, nașterea „à la reine" devine modă în lumea „bună". SUA rămân și mai târziu în istoria anesteziologiei și prin aceasta ocupă locul de frunte în domeniul analgeziei. Acolo oamenii râd de obiecțiile care se exprimă pe vechiul continent împotriva marșului triumfal al progresului naturalist-științific.

Epoca de atunci simte durerea, în general, ca pe un „dar nefericit, care îl diminuează pe om în valoarea lui, care îl face mai bolnav decât ar fi fără ea", după părerea chirurgului francez René Leriche. Așadar, durerea însăși este interpretată nu numai ca fenomen maladiv, ci și ca fenomen care îmbolnăvește. Înțelegerea faptului că durerea este expresia a ceva, și nu numai un fenomen nefericit în sine, s-a pierdut în mare măsură. Întrebările despre legătura de sens personală a durerii amuțesc, ideea

de a fi atins de suferință prin destin este înlocuită de reprezentarea despre om ca mașină care funcționează. Durerea și boala nu mai sunt doar simptome ale unui defect corporal, ele sunt apreciate chiar degradant, ca efecte ale unei adaptări nereușite la funcționalitatea vieții. Așadar, medicina și anestezia, ca direcție naturalist-științifică, și pozitivismul și materialismul, ca direcție a filosofiei de viață, găsesc un imbold comun în căutarea unei vieți fără suferință, eliberată de durere, cât mai lungă posibil – dar tot mai golită de sens.

Campania împotriva durerii și pentru restrângerea suferinței va jubila frenetic. Singurul sens al durerii mai rămâne doar „calitatea ei de semnal de alarmă", ca indiciu al perturbării sau îmbolnăvirii. Dar prin aceasta ea și-a îndeplinit misiunea și poate fi „redusă imediat din nou la tăcere". De altfel, se poate trăi bine și cu bucurie și fără ea. Nu mai trebuie să suportăm cu curaj durerile, ca în niște epoci trecute, fiindcă ele pot fi înlăturate sau atenuate. Astfel, toleranța față de durere – și, odată cu aceasta, capacitatea de a trăi cu durerea – scade.

Dar, cu tot entuziasmul față de progresele făcute în analgezie, mai există diferiți critici, chiar din rândul oamenilor de știință. Fiziologul francez François Magendie, care a contribuit el însuși la cercetarea durerii, îi critică pe medicii care „își

otrăvesc pacienții în așa măsură încât aceștia ating o stare asemănătoare cu cea a unui cadavru, pentru ca apoi să poată tăia și ajusta cu mare plăcere, fără ca omul să simtă durere". Așadar, narcoza cu eter îi apare ca un proces absolut nenatural, iar, legat de aceasta, a fi livrat pe mâna doctorului în stare de inconștiență este un fapt sub demnitatea umană. Și chirurgul german Johann Friedrich Dieffenbach deplânge relația provocată prin anestezie între medic și pacient. „La operație, cel amorțit nu știe nimic despre medicul său, și medicul nu știe nimic despre bolnavul său. Legătura de comunicare reciprocă este întreruptă, nu se aude blânda încurajare care să-l înalțe, nu se răspunde la întrebare, domnește o singurătate înfiorătoare." Dieffenbach simte o izolare îngrozitoare între medic și pacient. Pierderea legăturii personale și a percepției interumane îi apare ca o decădere calitativ esențială a artei medicale.

Din păcate, cei care menționează părțile întunecate ale suprimării pe cale chimică a durerii sunt voci izolate printre oamenii de știință. Mai clar se aud vocile poeților și artiștilor curentului romantic care apare și ai idealismului ce urmează după aceea, care consideră că aceste abordări biologic-mecanice ce se răspândesc sunt prea limitate. Ei se exprimă împotriva unui mod simplist de a vedea realitățile vieții. Pentru majoritatea dintre ei, durerea este un

ingredient indispensabil în marea alchimie a vieții, astfel, Novalis spune: „Din dureri se naște noua lume, și cenușa dizolvată în lacrimi se preface în băutura vieții veșnice."

Majoritatea filosofilor europeni văd și ei în durere o componentă modelatoare, indispensabilă, a vieții umane. Pentru Kant, durerea este „ghimpele activității". Numai alternanța dintre durere și plăcere conferă vieții vivacitate. Și Fichte vede în durere impulsul spre activitate, care înseamnă pentru oameni în același timp bucurie și savurare: „Orice lene este învinsă prin activitate." La Schopenhauer, durerea ține de viață în mod inevitabil ca element al voinței universale; numai cunoașterea produce eliberarea de durere. Nietzsche înțelege durerea ca element permanent prezent și modelator al felului de viață, Ernst Jünger recunoaște în durere posibilitatea cunoașterii de sine și a lumii.

Dar și pozițiile filosofice opuse, care califică durerea cu atributul distrugerii și dezorientării, sunt puternic reprezentate; astfel, Plessner înțelege durerea ca reducere lipsită de apărare la propriului corp, fără nicio posibilitate de a putea ajunge la o relație cu ea. În acest sens merge și progresul medicinei și farmacologiei în analgezie. Idealul societății noastre devine o viață fără griji, fără dureri. Această „stare ideală" este atât de imperios pretinsă de parcă omul ar avea un drept asigurat la ea.

Noțiunile de „autodeterminare a vieții" și de „umanitate" stau aproape în opoziție cu viața însoțită de durere. Durerea și prejudicierea care ia naștere prin aceasta a propriei stări de sănătate sunt resimțite ca o nimicire absolut de neînțeles a unor posibilități. Suferința este simțită tot mai mult ca un rău străin care se infiltrează, care, în mod perfid, ne ajunge din urmă. Această nedreptate a întâmplării trebuie să fie suprimată, și astfel, viața fără dureri prescrisă de medici promite protecție în fața amenințării „durerii". Acum suferința nu mai este o parte a vieții umane, ci un rău care trebuie eliminat pentru propria stare de bine.

Pe plan istoric, marșul triumfal al cercetării își croiește apoi un drum aparent de nestăvilit. Se dezvoltă în continuare analgezicele. Se execută operații sub anestezie, la trecerea dintre secolul al XIX-lea și secolul al XX-lea se realizează un alt salt medico-farmacologic: în 1899 se aduce pe piață aspirina Bayer. Odată cu aceasta, sunt introduse în mod cotidian la scară mondială analgezicele ca „pilule de consolare" – o schimbare incomensurabilă a întregii noastre lumi, ele sunt luate acum anual cu miliardele. Cât despre chirurgie, narcoza și anestezia, ca „tehnologie analgezică", îi deschid toate posibilitățile. Urmează imediat și pasul următor: Chirurgia durerii separă căile de transmitere a durerii și prin aceasta va face, așadar, ca durerea să fie complet

suprimată. Omul separat de întregul său mai trebuie să fie separat de ultimul element care îi mai aminteşte de acest întreg: durerea sa.

Şi acum nu numai omul suferind este cel care uită că durerea îi aminteşte de ceva ce îi aparţine. Şi medicul uită cine este pacientul său. El pierde tot mai mult din vedere fiinţa întreagă a bolnavului, relaţia terapeutică nu mai are de-a face cu omul suferind, ci cu durerea lui. Aşa cum dresorul trebuie să îmblânzească un animal imprevizibil, tot aşa trebuie să stăpânească medicul, ca expert competent, durerea. „Arta vindecării" medicale îşi pierde iscusinţa* în cunoaşterea fiinţei umane suferinde; şi odată cu aceasta, şi celelalte arte ale vindecării îşi pierd caracterul terapeutic. Relaţia cu durerea prin compasiune şi atenţie, cu ajutorul plantelor medicinale şi al masajelor, al compreselor sau băilor, este privită cu ironie şi dispreţ şi este eliminată, fiind considerată neştiinţifică. Mâini vindecătoare şi atingere binefăcătoare, convorbiri care aduc mângâiere, empatie şi înţelegere plină de iubire, toate acestea sunt considerate neprofesionale. Întrebările care caută sensul şi legătura, şansele şi posibilităţile noi care apar prin suferinţă, au amuţit.

* În text: die „Heil-Kunst" = „arta vindecării" şi (die) Kunstfertigkeit = iscusinţa, îndemânarea – joc de cuvinte bazat pe cuvântul (die) Kunst = artă *(n.tr.)*.

Descrierile complexe şi impresionante ale durerii din arta şi literatura antică şi a creştinismului primitiv, din arta şi literatura medievală până în epoca modernă timpurie, şi-au pierdut în secolul al XX-lea mesajul. Filosofia şi religia, private de sensul lor în legătură cu temele existenţiale ale fiinţei, îşi pierd semnificaţia cultural-istorică. Acum durerea nu mai este cea care ne aminteşte de propria integralitate, nu mai este o percepere a propriilor limite şi, prin urmare, o „trăire-limită". Ea nu mai este nici o poartă spre cunoaştere sau o poartă spre eliberare. Dimpotrivă, eliberarea de durere este acum singura relaţie acceptată cu ea. Toate celelalte variante de abordare a durerii şi orice încercare de a-i conferi un sens sau de a câştiga ceva pozitiv sunt considerate de modă veche, depăşite sau chiar masochiste. Mai sunt acceptate numai suferinţa din dragoste, aşadar, durerea inimii, şi durerea pierderii. Ele încă mai sunt acceptate, chiar respectate şi compătimite, în orice caz, îşi păstrează mai ales în literatură şi poezie un loc de onoare. Medicul şi psihiatrul, când sunt consultaţi în asemenea cazuri, prescriu şi aici „pilule-minune" pentru amorţirea sufletească.

Atât de departe a mers una dintre evoluţiile extreme ale secolelor XIX şi XX în relaţia cu durerea. Dar, pentru a echilibra lucrurile, trebuie spus, de asemenea, că în nişte vremuri anterioare conştienţa

omului era diferită şi, prin urmare, şi relaţia cu durerea era diferită. Condiţiile de viaţă ale culturilor anterioare erau, de asemenea, cu totul diferite. În secolele şi mileniile trecute, oamenii nu ajungeau atât de bătrâni, îmbolnăvirile aveau o cu totul altă desfăşurare şi erau de cele mai multe ori considerabil mai scurte. Se poate ca durerile acute să fi fost simţite mult mai puternic, dar multe stări dureroase care ţin de epoca noastră nu existau în această proporţie. De altfel, nu existau posibilităţile de tratament şi măsurile actuale de menţinere a vieţii, astfel că durerea legată de accidentări dramatice, epidemii sau alte stări de boală, era înlăturată mult mai rapid prin moarte. Aşadar, omul trăia durerea sub o altă formă decât astăzi: Ce-i drept, în situaţii acute, el era mult mai expus, dar confruntarea permanentă cu durerea, de exemplu, în cazul unor stări de boală de lungă durată sau al îmbolnăvirilor cronice larg răspândite astăzi, nu exista sub aceeaşi formă ca astăzi.

Ştim cu toţii că există, în realitate, nişte stări de durere care nu ne mai permit să gândim clar şi să trăim cu emoţie sufletească. Omul se poate simţi afectat într-o asemenea măsură de o suferinţă surdă, se poate simţi atât de lipsit de apărare, încât nu se mai vede în stare să rămână în viaţă. Chinurile şi durerile insuportabile îi răpesc simţurile clare şi forţele formatoare, el poate ajunge până la limita

suportabilității. În legătură cu aceasta există un progres real, pe care îl pot prezenta științele moderne ale naturii: Prin meritele medicinei actuale, asemenea situații aproape insuportabile pot fi calmate în mod considerabil, astfel încât oamenii afectați își pot recâștiga un anumit spațiu liber în propria calitate a simțirii. În această privință, nu putem fi suficient de recunoscători, fiindcă acest progres ne dăruiește, totuși, o posibilitate reală și decisivă în structurarea vieții personale.

Dar progresul aduce cu sine și sugestionări și iluzii. Ideea că durerea e inutilă și părerea că nu trebuie să avem de-a face cu „așa ceva", opinia că există, totuși, ceva „împotriva" durerii, duce la un consum de analgezice, ale căror costuri se ridică la multe milioane de euro anual. Durerii i s-a declarat război. Ceva surprinde totuși: În ciuda dorinței extraordinar de puternice de a învinge definitiv suferința, în ciuda progresului științific necontenit, în ciuda narcoticelor și analgezicelor excelente, omenirea este încă foarte departe de a duce o viață eliberată de durere. Acest viitor promis nu a devenit realitate, și arsenalul de arme chimico-tehnice nu anunță victoria definitivă așteptată. Dimpotrivă: de la jumătatea secolului al XX-lea, devine tot mai vizibil faptul că marșul triumfal împotriva durerii nu poate cuceri deloc întreaga lume a simțirii umane. Durerea pe care oamenii o resping în mod categoric

se anunță din nou cu încăpățânare – și anume, niște stări cronice dureroase persistente se răspândesc cu iuțeala focului mai ales în sânul națiunilor industrializate. Începând cu anii '60, '70, clinicile de tratare a durerii răsar ca ciupercile după ploaie. Odată cu terapia durerii, în medicină se întemeiază o disciplină specială. Durerii rezistente la terapie îi sunt consacrate acum întregi secții psiho-somatice, simpozioane, publicații medicale și studii teoretice pe tema durerii. În loc să fie învinsă de știință, în loc să dispară din conștiența maselor, durerea se impune cu atât mai mult în centrul atenției și trezește un interes înnoit, atât din punct de vedere personal, cât și din punct de vedere social.

În dialog cu durerea

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cu toate
cuvintele prietenești
și gesturile de compasiune,
orice durere profundă
rămâne un eremit
pe Pământ.

Nikolaus Lenau

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Limba, ca oglindă a simţirii umane, creează pentru stările trupeşti şi sufleteşti ale omului forme de expresie foarte variate care evoluează de-a lungul timpului. Faţetele multiple ale senzaţiei de durere se pot exprima prin numeroase verbe şi adjective elocvente. De exemplu, durerea poate fi înţepătoare sau ascuţită, apăsătoare sau arzătoare, sfredelitoare sau muşcătoare, pulsatilă etc. Există multe descrieri diferenţiate prin limbaj şi pentru senzaţia de durere din diferitele părţi ale corpului: capul vâjâie, urechile ţiuie, picioarele ne furnică, inima se strânge etc.

Putem spune împreună cu Paul Valéry: „Durerea este ca o temă muzicală, putem vorbi despre ea în termeni aproape muzicali. Există dureri surde şi dureri grăitoare, andante şi furiosi, note susţinute, corone şi arpegii, fugi – pauze bruşte etc."

Totuşi, cum ajunge durerea să se exprime prin „limbă", prin ce îşi creează ea expresie, formă şi ureche în stare să o audă? O scurtă privire retrospectivă asupra istoriei limbii ne arată că până în anul 860 cuvântul „leiden" încă înseamnă „gehen", „fahren", „auf dem Weg sein".* Ce-i drept, astăzi

* În limba română: „a suferi", „a merge", „a călători", „a fi pe cale". Am lăsat în text cuvintele şi expresiile germane pentru că urmează şi alte explicaţii legate de formele germane *(n.tr.)*.

legătura strânsă dintre „leiden" şi „leiten"* a dispărut complet din conştienţă, dar „auf-dem-Weg-Sein mit dem Leid"** încă mai înseamnă, într-un anumit fel, „Geführtwerden durch Entwicklung"***.

Cuvântul „Schmerz"**** derivă etimologic din rădăcina existentă în vechea germană de sus „[s]mer-d-", ceea ce înseamnă „a jupui, a roade, a distruge", „a măcina, a fărâma mărunt", „a zdrobi, a sfărâma, a strivi, a nimici". La origini, găsim în greacă cuvântul „smerdnos", ceea ce înseamnă „cumplit" sau „groaznic". În spaţiul de limbă germană, cuvântul „smerza" apare pentru prima dată în anul 868, ca rimă la „herza"*****, începând din acest moment se creează deja baza pentru specia poeziei care exprimă durerea inimii. Pe parcursul Evului Mediu, odată cu dezvoltarea conştienţei individuale, evoluţia limbilor diferenţiază tot mai fin şi mai subtil şi noţiunea de durere.

Demn de remarcat este faptul fundamental că vocalele exprimă mai curând cele trăite în interior, sentimentele absolut personale. Tocmai bucuria şi

---

* În română: „a conduce, a călăuzi" *(n.tr.)*.

** În română: „a fi pe cale cu suferinţa" = „a evolua prin suferinţă" *(n.tr.)*.

*** În română: „a fi condus prin evoluţie" = „a evolua" *(n.tr.)*.

**** În română: „durere" *(n.tr.)*.

***** În germană: „das Herz" = „inimă" *(n.tr.)*.

uimirea, durerea şi dezgustul se exprimă prin vocale: „Aaah!" şi „Oooh", „Auuu!" şi „Iii!" În schimb, procesele lumii, ceea ce trăim în afara Sinei proprii, se exprimă mai ales prin consoane: ploaia „răpăie" sau „picură", furtuna „vâjâie" etc.*

Durerea îşi arată caracterul universal şi prin faptul că la toate popoarele Pământului reacţia fizionomică şi corporală a omului la durere se manifestă într-un mod foarte asemănător. De exemplu, în nicio cultură râsul din toată inima nu poate fi asociat cu durerea, sau crisparea corpului nu poate fi interpretată ca bucurie. Deja chipul omului îi comunică celuilalt, oricât ar fi de străin, deosebirea clară dintre un sentiment de bucurie şi o senzaţie de durere. Durerea acută devine imediat vizibilă din punct de vedere fizionomic în trăsăturile feţei încordate, crispate, care, de regulă, se deformează sau se schimonosesc. Omul suferind îşi strânge gura şi îşi trage buzele înăuntru, chiar îşi muşcă buzele. Dar când implozia sentimentului este prea puternică, ea devine o adevărată explozie a expresiei. Tabloul „Ţipătul" al lui Edvard Munk exprimă în mod exemplar, prin gura larg deschisă a personajului zugrăvit, dimensiunea de necuprins a durerii interioare.

---

* În germană: verbele „prasselt", „tropft", „braust" – conţin mai multe consoane decât cele din limba română *(n.tr.)*.

Spre deosebire de alte sentimente, cum ar fi, de exemplu, teama sau tristețea, durerea nu se referă în mod obligatoriu la un obiect, astfel încât ea nici nu poate fi articulată în mod cu totul adecvat. Vorbirea poate eşua, pur şi simplu, în exprimarea durerii, şi atunci singurul mijloc care corespunde trăirii nemijlocite este țipătul. Cel suferind se poticneşte cel puțin în căutarea unei expresii corespunzătoare. Virginia Woolf descrie această luptă a limbii în felul următor: „Cea mai mică şcolăriță, când se îndrăgosteşte, îi are pe Shakespeare sau pe Keats, care îi vorbesc din suflet; dar ia să încerce un om suferind să-i descrie doctorului durerea din capul său, că imediat limbajul s-a epuizat. Pentru durere nu există nimic de-a gata. El este constrâns chiar să formeze cuvinte pentru a se exprima, şi, luându-şi durerea într-o mână şi o mulțime de sunete clare în cealaltă (aşa cum au început să facă poate oamenii din Turnul Babel), el trebuie să le adune în aşa fel încât la sfârşit să rezulte un cuvânt nou-nouț. Probabil o să fie ceva caraghios."[1]

O căutare încordată a cuvintelor, o expresie crispată a corpului uman, acestea sunt trăsăturile caracteristice ale durerii intense şi acute. În schimb, în caz de suferință cronică, fața omului nu este încordată, ci mai curând destinsă. Ea arată

deprimată şi flască, pleoştită şi, în general, inexpresivă. Şi ţinuta corporală a omului vorbeşte în caz de durere un limbaj vădit: capul aplecat, în poziţia şezut trupul gârbovit, în poziţia culcat trupul încovrigat, mâinile atârnând fără vlagă. Lacrimile, tot o expresie universală a tristeţii şi suferinţei, nu sunt numai manifestarea, ci, totodată, şi „înstrăinarea" durerii.

Într-un caz sau altul, prin îngroşarea trăsăturilor, sau prin aspectul amorf, forma umană îşi pierde ţinuta adecvată, iar faţa îşi pierde forţa proprie de radiaţie. În această împletire dintre simţire şi expresie, dintre trup şi suflet, devine evident faptul că durerea sufletească nu este numai trăită, ci este cu adevărat „întrupată"; iar durerea trupească nu este simţită numai fizic, ci întotdeauna este şi „suferită" sufleteşte.

Unele dintre culturile vechi, ca popoarele indiene, de exemplu, îşi educau tinerii în aşa fel încât să-şi stăpânească expresia feţei şi ţinuta pentru a putea suporta dureri „fără să clipească". Aşadar, durerea ar trebui manevrată şi stăpânită. Până în cultura noastră se poate observa că, în general, copiii dau curs liber reacţiilor la durere, în schimb, adulţii le reprimă mult mai mult. Aşadar, în orice societate şi în orice biografie, chiar dacă cultural şi individual într-un mod foarte diferit, are loc un anumit proces

de învățare în relația cu durerea. Identificarea nemijlocită cu senzația de durere poate fi manevrată și stăpânită, cel puțin într-o anumită măsură.

Firește, există și oameni care, în principiu, nu simt durerea fizică. Ei sunt incapabili, ca urmare a unei analgezii moștenite, să simtă durere fizică. Este foarte cunoscut, de asemenea, fenomenul așa-numiților „artiști ai durerii": numărul de program în care, prin concentrare, persoana respectivă se împunge în limbă sau își trece prin gât o sabie este un punct senzațional agreat în unele spectacole de varieteu sau de circ. Prin antrenare mentală intensă, omul poate învăța să-și focalizeze atenția în așa fel încât intră într-o stare de conștiență modificată, în care senzația de durere este decuplată. Așadar, există cu adevărat acești oameni care nu au trăirea durerii sau care o pot stăpâni parțial. Dar aici e vorba de niște cazuri rare, de excepție.

Noi, majoritatea celorlalți, dorim, de asemenea – mai ales în situații în care suntem la discreția durerii – să putem avea capacitatea de a o elimina complet. În această privință, noi nu suntem destul de conștienți de faptul că absența durerii ar produce niște efecte fatale asupra vieții noastre. Absența durerii ar aduce cu sine o insensibilitate, chiar o lipsă

de simțire față de lucruri și evenimente care ne-ar amenința în mod real. În viața cotidiană, am fi în mare pericol când am desfășura cele mai obișnuite activități. Dacă, de exemplu, adânciți într-o discuție, ne-am uita mâna – pentru că nu simțim durerea – pe o plită încinsă, urmarea unei asemenea situații ar fi fatală. Cu toată insensibilitatea, arsura ar provoca trupului nostru aceeași vătămare ca în cazul în care am percepe durerea. Lepra, de exemplu, este o boală nedureroasă, care acționează distrugător mai ales prin efectul ei narcotizant. Receptorii durerii de la extremități devin insensibili, prin aceasta bolnavii își pierd simțul natural de autoapărare.

În viața practică, o provocare foarte greu de dominat ar fi aceea de a le indica unor copii care, în principiu, nu au nicio sensibilitate la durere, granițele vulnerabilității lor fizice. Așadar, durerea, cel puțin durerea fizică, ne-ar putea duce în primul rând la înfrânare și îndreptare. Prin faptul că simțim durerea, evităm un prejudiciu mai mare: durerea simțită din punct de vedere corporal devine durere sufletească, omul întreg este atins și reacționează.

Un aspect ciudat al fenomenului durerii este faptul că, în anumite momente, ea nu apare așa cum ne-am aștepta. Deși concepția științelor naturii

tinde să reducă toate procesele din organismul uman la nişte procese fizico-chimice, apariţia şi trăirea durerii nu poate fi explicată numai prin nişte procese electro-fiziologice din creier şi anumite mişcări din sistemul nervos. De exemplu, în cazul unei leziuni puternice de ţesut, în mod normal s-ar declanşa şi o trăire dureroasă intensă. Totuşi, în situaţii de şoc extreme sau foarte dramatice, aşa cum sunt accidentele, catastrofele sau situaţiile de război, cele mai puternice răniri şi leziuni, chiar schilodiri, nu sunt remarcate imediat, deşi cel rănit este în stare de conştienţă trează. Aceasta înseamnă că pot exista vătămări grave ale ţesuturilor fără dureri; după cum există şi dureri grave fără vătămări ale ţesuturilor, aşa cum le cunoaştem în cazul durerii fantomă, când o parte a corpului care nu mai există din punct de vedere fizic poate fi simţită ca dureroasă.

Aşadar, trebuie să constatăm că simţim durerea în cel mai înalt grad în mod subiectiv şi individual. Ameninţarea existenţială pe care o legăm de senzaţia de durere, respectiv, importanţa pe care o acordăm trăirii durerii în contextul general al unei situaţii, este de o însemnătate decisivă. Când un soldat îşi pierde piciorul într-o acţiune de război, fiind însă unul dintre cei puţini rămaşi în viaţă, el nu

se plânge, evident, de rănirea dureroasă, ci încadrează pierderea, relativizând-o, în contextul evenimentelor. Acest lucru explică de ce în raport cu durerea un rol decisiv îl joacă relația noastră cu lumea, care conferă suferinței o anumită importanță în contextul existenței proprii.

În principiu, orice durere fizică are întotdeauna și o dimensiune sufletească. Trăim întotdeauna chiar și cea mai mică rănire la un deget și ca sentiment. Cele mai slabe mișcări sufletești care însoțesc senzația de durere sunt cel puțin neplăcerea și indispoziția. De aceea se poate spune că, începând cu senzația, toate durerile sunt de natură sufletească, respectiv, sunt trăiri sufletești. Trupul singur nu este în stare să perceapă dureri, ci durerea este aici o trăire a sufletului, care se simte unit cu trupul vătămat. Nici senzația de bunăstare nu este pur trupească, ci un mod plăcut de unire a propriului suflet cu trupul.

În medicina ultimelor două sute de ani, durerea a fost redusă mai ales la funcția ei de semnal. În realitate, noi așteptăm de la durere să ne anunțe dacă starea noastră de sănătate fizică sau integritatea trupului nostru sunt periclitate. În principiu, noi numim „boală perfidă" o îmbolnăvire care nu se face remarcată. Așadar, ea nu se anunță prin

mesagera ei, durerea – cum este de aşteptat. În ochii noştri, misiunea durerii este aceea de a ne îndrepta conştienţa asupra unui dezacord sau asupra unui dezechilibru din organismul nostru.

Totuşi este simplist şi foarte nedrept să vedem în caracterul durerii numai semnalul de avertizare. Dacă durerea ar fi numai un deget arătător ridicat indicând starea personală de sănătate, atunci literatura şi arta universală nu ar fi relatat despre ea în cele mai impresionante forme, şi ea nu ar fi influenţat evoluţia lumii şi nu ar fi zguduit oamenii din toate vremurile. Cea mai mare importanţă a durerii constă în faptul că ea face parte din experienţele cele mai elementare ale vieţii. Ea îl poate smulge pe om din lume, îl poate înstrăina de sine însuşi, ea îi poate răpi participarea la viaţă, îl poate lăsa singur şi disperat. Nu degeaba durerea este temută şi este resimţită ca nemiloasă şi crudă. Când omul a ajuns la „limita durerii", atunci el ştie că orice sentiment diferenţiat se poate nărui. În formele sale cele mai grave de apariţie, durerea poate face să se prăbuşească lumea înţelegerii clare şi a acţiunii logice. Durerea în fizic îl poate duce pe cel suferind până în pragul morţii, iar în psihic îl poate duce până dincolo de graniţele nebuniei. În fiecare clipă de existenţă ea este o nouă creaţie,

directă şi imprevizibilă. De aceea, durerea nu trebuie înţeleasă neapărat ca stare, ci mai curând ca proces. Cel suferind este purtat spre experienţa-limită a dizolvării lumii şi sensului, a existenţei şi devenirii. Şi, chiar dacă durerea nu se prezintă cu această putere aproape nimicitoare, e nevoie, totuşi, de o veritabilă forţă contrară pentru ca omul să se desprindă din înlănţuirea ei şi pentru a găsi noi puncte de referinţă în raport cu sine însuşi şi cu viaţa. E nevoie de conştienţă şi voinţă pentru a ne opune, altfel nu prea putem găsi din nou posibilitatea de a gândi, de a simţi şi de a ne comporta cu sens.

Dintre cele douăsprezece simţuri ale omului, durerea ţine, în mod ciudat, de simţul vieţii. Cu acest „instrument senzorial" noi percepem, de altfel, dacă ne este foame sau sete, dacă suntem obosiţi sau nu, dacă ne merge bine sau nu, într-un cuvânt: toate procesele noastre vitale existenţiale, starea în care ne aflăm. Aşadar, durerea nu este un element superfluu neplăcut, ci un element vital absolut central al existenţei umane. Toate celelalte simţuri pot fi intensificate până la durere. Ca manifestare foarte puternică a simţului vieţii ea ne ajută să ne orientăm în viaţă şi să ne percepem limitele şi nevoile. Fără ea, nu se pot dezvolta curajul şi

cutezanța, fără ea nu s-ar putea învăța ceva nou. Prin ea, noi putem ajunge la „con-ştiință”*, prin ea trăim totodată cele mai profunde straturi ale sufletului nostru.

Dar, chiar dacă durerea în forma ei cea mai brutală aproape ne poate nimici, chiar dacă noi „suferim ca un animal”**, tocmai asta nu poate face animalul: el nu poate să fie zdrobit de durere sau, invers, să reflecteze asupra durerii sale şi asupra originii acesteia. Numai omul o poate integra în contextul mai larg al vieții şi al sensului, numai el se poate confrunta cu ea, o poate accepta, o poate stăpâni. Pentru om, durerea are caracter permanent de solicitare: îndată ce ea este prezentă, ceva trebuie făcut. Şi durerea este o trăire de sine şi o cunoaştere de sine de cel mai înalt grad, ea determină acest moment personal, absolut individual, al perceperii şi suferinței. De aceea, trebuie să înțelegem durerea ca experiență fundamentală şi experiență-limită a omului, cu care trebuie să intrăm în relație şi să ne confruntăm. Cu prezența ei copleşitoare, ea ne poate „gâtui glasul”

---

* În text: (die) „Be-sinn-ung” = cunoştință, conştiință (vezi şi das Besinnen = gândire, concentrare etc.) – de la der Sinn = simț, minte, cunoştință, gând, sens etc. *(n.tr.)*.

** În limba română, expresia corespunzătoare este „a suferi ca un câine” *(n.tr.)*.

sau aproape ne poate „ucide". Totuşi, ea ne poate sluji şi ca limbă a evoluției sau poate deveni limbă a propriului Eu. Dar ea ne poate ajuta să recunoaştem, acest Eu, pentru a ne întâlni, prin ea, pe noi înşine. Aşadar, durerea devine un fel de moaşă care ne asistă la naşterea Sinei noastre celei mai originare.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Abordare fenomenologică

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Durerea este un
fenomen originar al vieţii.

Nu există fiinţă superioară fără durere –
dar fără durere nici viaţă superioară nu există.

Rudolf Frey

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În epoca noastră, înțelegerea durerii este încă puternic influențată de concepția științelor naturii conform căreia toate procesele organismului uman sunt de natură chimico-fizică. Nu sufletul uman este organul care simte bucuria și durerea, ci interacțiunea dintre molecule, anumite mișcări din sistemul nervos și procese ale creierului produc percepția durerii și senzația de durere. Numeroase concepte teoretice și modele de transmitere cu privire la durere s-au înlocuit și s-au contrazis unele pe altele, până când cercetarea clinică a putut arăta că transmiterea durerii nu funcționează ca un simplu sistem telegrafic. Aici nu e vorba de o cale de comunicație cu sens unic pe care semnalul corpului este transmis, pur și simplu, la creier, ci de un proces foarte complex. Durerea nu este simțită, totuși, în creier, așa cum s-a presupus inițial, ci la locul lezat al corpului. Numai că senzația îi devine conștientă omului abia când impulsul nervos a atins creierul. Așadar, durerea este un fenomen al conștienței. Nu procesele creierului produc sau trăiesc durerea, ele au doar rolul de a face ca vătămarea care a avut loc în corp să devină conștientă, respectiv, perceptibilă.

Organismul dispune de un sistem de apărare împotriva durerii specific corpului, care reacționează întru totul în funcție de situație și în mod individual. Așa se și explică faptul că, de exemplu, în cazul unor vătămări puternice, în caz de șoc sau excitație

emoţională, durerea este percepută în mod foarte diferit. Relaţia dintre trup şi suflet (şi, prin urmare, posibilitatea întâlnirii cu sine însuşi), precum şi relaţia dintre pacient şi terapeut (şi, prin urmare, dintre Eu şi Tu), este esenţială în tratamentul durerii. Analgezia, care se concentrează exclusiv pe o abordare ce urmăreşte dezintegrarea şi eliminarea durerii, nu ţine seama de aceste relaţii şi, în numeroase cazuri, chiar şi numai din acest motiv, nu poate să aibă succes. Această recunoştere ne face să înţelegem de ce unele moduri de tratament ale medicinei naturiste, al cărei demers este considerat neştiinţific, şi unele încercări psihoterapeutice, ale căror metode sunt considerate iluzorii, au putut duce la un succes bine întemeiat.

Specificul durerii este faptul că ea ne leagă: ea ne leagă trupeşte de prezent, sufleteşte de trecut şi spiritual de veşnicie. Vătămarea fizică ne îndreaptă atenţia încontinuu spre rana de care suferim. Sentimentul de „a-fi-acum-în-miezul-durerii" este trăit mereu din nou în fiecare clipă a suferinţei. Abia odată cu potolirea senzaţiei de durere trupească omul se poate elibera de prezentul care leagă. Durerea sufletească, în schimb, ne îndreaptă privirea spre ceea ce a fost cândva, spre ceea ce am iubit şi am pierdut şi ne face să trăim în sfera amintirilor care ne înconjoară în permanenţă. Dorinţa de a trăi unitatea existentă mai înainte cu

persoana apropiată ne face să ne întoarcem mereu în trecut şi constituie calitatea acestei dureri. La rândul ei, durerea spirituală ne pune în faţa unor idealuri mai înalte sau a unor valori veşnice pe care nu le putem atinge, sau cărora realitatea nu le corespunde. Trăim cu durere propria limitare, insuficienţă sau imperfecţiune, individuală sau a lumii pământeşti, care lezează desăvârşirea unui Univers superior. Conştienţa se concentrează dintr-odată, pe plan fizic, sufletesc, ori spiritual, asupra unui domeniu care înainte nu ne-a atras întreaga atenţie. Aşadar, durerea ca fenomen al conştienţei înseamnă o conştienţă ridicată, însă localizată. Acest fapt este adesea nesocotit în cercurile orientate somatic. La fel ca în cazul durerii, medicina şi ştiinţa actuală presupun şi în cazul altor fenomene de conştienţă că naşterea şi evoluţia acestora pot fi explicate pe baza creierului. Pe această bază, sufletul, ca entitate reală, independentă, purtătoare a conştienţei şi care simte durerea, nu intră în considerare.

Există însă şi alte căi de a întâlni durerea, de a o înţelege şi de a intra în relaţie cu ea. Medicina antroposofică o descrie ca pe un dezechilibru, respectiv, ca pe un raport perturbat dintre suflet şi trup.

Durerea fizică

Rănile lasă în urmă dureri,
durerile formează oameni.

Aforism

Organizarea umană constă din interacțiunea mai multor părți constitutive, și anume: un corp fizic, care este supus legilor gravitației și ale materiei, un corp eteric, purtătorul forțelor vieții, un corp astral – purtător al conștienței și al simțirii sufletești – și un Eu, drept cea mai înaltă parte constitutivă, de natură spirituală. Durerea ca fenomen al conștienței ține de organizarea astrală a omului, așadar, trăirea durerii are loc pe plan sufletesc. Ea apare, în principiu, din cauza unui dezechilibru în raportul dintre părțile constitutive.

Durerea fizică poate fi înțeleasă ca o conștiență intensificată a trupului: „Durerea este expresia faptului că, propriu-zis, corpul astral se presează și pătrunde în corpul fizic și în corpul eteric așa cum nu ar trebui să pătrundă – și ajunge în conștiență."[2] Așadar, corpul astral se cufundă prea adânc în corpul fizic și acolo devine treaz, ca un fel de organ

de simţ. De aceea, durerea fizică acută înseamnă în mod real o conştienţă care se trezeşte în trup. Atenţia noastră se îndreaptă în permanenţă spre rană; corpul astral este oarecum captiv în locul dureros şi, odată cu el, aproape întreaga trăire sufletească a omului suferind. Chiar când e vorba doar de o fractură a unei încheieturi a mâinii, cel rănit se simte cufundat cu totul în durere. Wilhelm Busch descrie exact acest proces sufletesc-trupesc în stilul său umoristic incomparabil, prin următoarea rimă: „Uneori sufletul cel mare este cufundat / În găuricea întunecată a unui dinte cariat."

Ca urmare putem înţelege de ce avem impresia că durerea fizică ne leagă atât de puternic de prezent, de procesul trupesc care se desfăşoară pe moment: Corpul fizic, care de obicei nu este perceput în locul respectiv sub această formă, este simţit acum extraordinar de puternic. Toate celelalte percepţii senzoriale se retrag în faţa intensităţii acestei trăiri. Aşadar, durerea fizică dă naştere unei trăiri mai profunde a propriului trup. Conştienţa care în mod normal este adormită pentru trup se trezeşte la durere. Când suntem sănătoşi, nu ne percepem organele şi oasele, numai la durere le distingem ca atare şi le putem simţi în mod diferenţiat. Experienţa intensă a trupului prin durere poate fi considerată, într-o anumită privinţă, drept un proces de încarnare, prin care sufletul, mai

simplu spus, se ancorează adânc în trup. În acest fel poate fi explicată durerea acută. Durerea cronică ia naştere, la rândul ei, când corpul astral rămâne legat mai mult timp de corpul fizic şi nu se mai poate elibera de acolo.

Dar nu orice trăire a durerii fizice ia naştere neapărat printr-o pătrundere prea adâncă a corpului astral în organizarea fizică. Există şi trăiri la care, absolut dimpotrivă, corpul astral iese din organizarea corporală, aşadar, omul se simte într-o mare măsură desprins din procesul căruia îi este expus corpul său. În caz de maltratare sau de autovătămare, ne întâmpină adesea acest fenomen, care reprezintă, propriu-zis, un proces de excarnare. Fireşte, aici trebuie să observăm că nu e vorba numai de un proces trupesc, ci, totodată, de un proces sufletesc traumatic. În general, percepţia durerii este legată mult mai mult de simţire decât în cazul percepţiei senzoriale obişnuite. Nu este deloc posibilă o durere pur trupească, fără implicarea unei trăiri, fără o reacţie sufletească a celui afectat. De aceea, fenomenologia prezentată până acum poate apărea şi exact invers. Aşadar, este decisiv să avem mereu în conştienţă ideea că relaţia dintre trup şi suflet nu este rigidă, ci vie şi complexă.

În stare sănătoasă, conştienţa sufletească doar se oglindeşte în trup, dar la durere ea se cufundă mai adânc în trup, astfel încât domeniul corpului

eteric şi al corpului fizic sunt conştientizate prea intens. De aceea, durerea poate fi numită şi o „conştienţă într-un loc nepotrivit". Deoarece forţele conştienţei noastre sunt, în principiu, forţe transformate ale vieţii, durerea nu este legată de procesele formatoare, ci de procesele destructive. Acestea sunt, într-o anumită privinţă, forţe ale morţii, şi se prezintă, de exemplu, sub forma unor leziuni de ţesut. Pentru a crea din nou echilibrul dintre părţile constitutive, este decisiv ca forţele vieţii, aşadar, ale corpului eteric, să fie fortificate.

Rudolf Steiner descrie în felul următor relaţia dintre trup şi suflet în cazul unei îmbolnăviri: „Viaţa normală a omului are nevoie de posibilitatea de a se îmbolnăvi. Numai că trebuie să aibă loc o echilibrare continuă. Vedeţi, dumneavoastră, aceasta face posibil ca, în general, dacă suntem în stare să vedem în mod just, să putem vedea în viaţa de simţire a omului extraordinar de mult din ceea ce constituie procesele de boală. Dacă viaţa de simţire nu mai funcţionează aşa cum trebuie şi observăm asemenea lucruri, putem constata apariţia bolii cu mult timp înainte ca boala să fie diagnosticată din punct de vedere fizic. Boala nu este altceva decât o viaţă de simţire anormală a omului. Viaţa de simţire rămâne în domeniul sufletesc pentru că în eteric are loc în permanenţă o echilibrare. Îndată ce nu mai are loc echilibrarea,

viața de simțire este presată în corpul fizic, se unește cu trupul, și îndată ce viața de simțire pătrunde în organ, apare boala. Prin urmare, dacă, așa cum e normal, omul își poate menține sentimentul în suflet, el este sănătos; dacă nu poate face acest lucru, dacă sentimentul pătrunde undeva în organe, atunci ia naștere boala. Eu spun acest lucru încă de la început pentru ca să vedeți de aici cât e de necesar ca medicul să aibă un ochi cu adevărat fin pentru viața sufletească a omului. Și, de fapt, nu putem dezvolta un simț pentru diagnosticare dacă nu avem o privire fină pentru viața sufletească a omului."[3]

Cu cât mai puternică și mai insuportabilă este durerea, așadar, cu cât mai adânc pătrunde corpul astral, cu atât mai intens avem impresia că ea ne poate face absolut incapabili de simțire și acțiune: Noi suntem în întregime durere. Tot Rudolf Steiner a atras atenția asupra faptului că în orice durere are loc o paralizare incipientă. Atât trupește, cât și sufletește, noi cunoaștem această stare de paralizare prin durere, care este un semn că întrepătrunderea părților constitutive nu are loc așa cum trebuie.

Sintetizând, putem spune că durerea fizică este o senzație neplăcută a sufletului, care se simte legat de trupul vătămat sau de niște părți lezate ale lui. Sănătatea trupească este, în mod corespunzător, un

mod plăcut în care ființa sufletească se simte unită cu ființa trupească. Suferința și starea bună de sănătate arată că sufletul omului este legat de întregul trup. El nu este deloc identic cu trupul, dar se găsește în permanență în interacțiune cu acesta. La întâlnirea dintre trup și suflet ia naștere starea de simțire a omului, așadar, conștiența sa de sine.

Durerea sufletească

Acum și tu, inima mea,
îți trăiești marea suferință din iubire,
acum ești și tu
binecuvântată și sfințită de durere.

Christian Morgenstern

Durerea sufletească poate lua cele mai diferite forme și poate avea cele mai diverse cauze și semnificații, totuși, cel puțin într-o anumită privință, de cele mai multe ori e vorba de aceeași calitate a sentimentului: E vorba de trăirea unei lipse sau a unei pierderi. Copilul mic e trist pentru că și-a pierdut mingea îndrăgită, tânărul aflat la pubertate se simte singur și neînțeles, cineva regretă examenul ratat, altul are necazuri în iubire sau e trist din cauza

pierderii partenerului iubit – în cazul tuturor acestor dureri sufleteşti e vorba de sentimente de despărţire şi de pierdere, fie a unor lucruri şi situaţii, fie a unor oameni şi reprezentări, fie a unor faze de viaţă şi etape de dezvoltare. Aşadar, suferinţa sufletească îmbracă un veşmânt individual, dar ea este cauzată în majoritatea cazurilor de o pierdere. Ea însoţeşte fie despărţirea de ceva ce a fost, fie naşterea a ceva în devenire.

La apariţia durerii sufleteşti e vorba de o altă interacţiune a părţilor constitutive decât la apariţia durerii fizice: Aici corpul astral este mai curând împiedicat să se unească în mod corespunzător cu corpul eteric, respectiv, cu corpul fizic. Fie corpul eteric este foarte slăbit şi nu permite unirea justă cu corpul sufletesc, fie el blochează, pur şi simplu, intervenţia corpului astral din cauza trăirii unei pierderi suferite.

Cauzele acestui fapt pot fi numeroase, în orice caz, în aceste situaţii sufletul este împiedicat să se unească în mod just cu organismul – sau cel puţin cu un anumit loc din organism. De aici putem recunoaşte fenomenologic că sufletul are în permanenţă tendinţa de a găsi o anumită legătură cu trupul. În somn, el se desparte, în mare măsură, împreună cu Eul, de corpul fizic şi de corpul eteric, dar în fiecare dimineaţă el vrea să se unească din nou cu fizicul omului. Starea naturală a sufletului la

omul sănătos este aceea de a se simți în contact cu trupul.

Din aceste interacțiuni putem recunoaşte şi opoziția dintre durere şi somn: În somn, deoarece corpul astral, ca purtător al conştienței, a ieşit din trup, omul este inconştient. În principiu, în somn el nu are conştienţa trupului, ci dispune numai de o conştienţă sufletească adormită. La durere, dimpotrivă, omul este conştient, aşadar, el se află „în sufletul viu"; dar este suferind, ceea ce înseamnă că se află, totodată, şi „în trupul viu".

Durerea sufletească este, de regulă, un indiciu clar al faptului că legătura corpului astral cu corpul fizic şi cu corpul eteric a ieşit din starea inițială de echilibru: Sufletul nu este suficient de profund încarnat.

Aceste caracterizări, legate de fenomenul durerii, prezintă numai în mod schițat şi generalizat raportul părților constitutive unele față de altele. Un exemplu care să completeze cele prezentate este că există şi pe planul fizic o durere cauzată de pierdere, aşa-numita durere de membru-fantomă. Această durere este determinată de lipsa de comunicare dintre corpul astral şi organizarea eteric-fizică la fel ca în cazul durerii sufleteşti cauzate de o pierdere. La durerea de membru-fantomă e vorba de pierderea unui organ sau de o amputare: Cu toate că şi-a pierdut prin amputare, de exemplu, un braț,

persoana respectivă mai poate simți mult timp după aceea durere în locul unde s-a aflat înainte brațul fizic. Sufletul mai pătrunde încă până în locul unde a fost înainte brațul fizic. Corpul astral se cufundă în corpul vieții, care încă mai este prezent, însă brațul fizic nu mai este prezent. Acolo interacțiunea sănătoasă dintre suflet și trup este perturbată, și astfel ia naștere durerea.

Așadar, durerea poate fi considerată, pe plan fizic și pe plan sufletesc, în cele mai diverse feluri, ca expresie a unei interacțiuni neregulate dintre trup și suflet. Ea ne atrage atenția asupra unui raport nesănătos între părțile constitutive și prin aceasta ne oferă posibilitatea de a cunoaște niște procese din organism care, fără durere, ar rămâne încă ascunse.

Durerea spirituală

Orice cunoaștere adevărată, importantă
s-a născut din durere.

Rudolf Steiner

Durerea spirituală depășește planul trupesc și planul sufletesc. Ea apare adesea ca disperare; o îndoială care devine atât de intensă încât se

transformă în disperare. Ea poate fi simțită și ca pierdere a sensului sau căutare a sensului. În orice caz, la baza acestei dureri stă o profundă cunoaștere sau tocmai lipsa unei asemenea cunoașteri. Așa cum cele mai diferite forme ale durerii sufletești reprezintă fațete ale trăirii interioare a unei lipse, tot astfel, durerea spirituală se prezintă ca formă de exprimare a unei trăiri de cunoaștere profunde.

Totuși, ce se înțelege, concret, prin aceasta? Medicina și știința nu cunosc această latură a durerii, în societatea noastră nu prea i se acordă atenție, și psihologia o interpretează de cele mai multe ori ca „trăire sufletească", ceea ce ea însă nu este. Legătura dintre durere și cunoașterea conștientă se anunță deja în imaginea cu Adam și Eva care mănâncă din pomul cunoașterii și din această cauză trebuie să trăiască durerea izgonirii din Rai. Și cum se spune în limbajul nostru? „Vă poate face să depășiți durerea conștiența faptului că ..." Așadar, conștiența ne face să depășim durerea, cunoașterea este cea care ne eliberează.

În toate epocile istoriei omenirii se știa că la cunoașterea adevărată se ajunge numai prin poarta durerii. Rudolf Steiner se exprimă în acest sens: „Suferința este un fenomen însoțitor al evoluției superioare. Este ceva de care nu ne putem lipsi pentru a ajunge la cunoaștere. Omul își va spune cândva: Eu sunt recunoscător pentru ceea ce îmi dă

lumea ca bucurie. Dar, dacă aş fi pus în faţa alegerii de a-mi păstra bucuriile ori suferinţele, atunci aş vrea să-mi păstrez suferinţele; pentru cunoaştere, nu mă pot lipsi de ele. Orice suferinţă se prezintă după un anumit timp în aşa fel încât nu ne putem lipsi de ea, fiindcă trebuie să o concepem ca pe ceva care face parte din evoluţie. Nu există evoluţie fără suferinţă, aşa cum nu există triunghi fără unghiuri ... (Suferinţa) este un factor absolut în cadrul evoluţiei."[4]

Grecii Antichităţii cunoşteau deja această legătură dintre suferinţă şi cunoaştere. În lăcaşul oracolului lor cel mai important, la Delphi, celui care întreba îi stăteau în faţă cuvintele: „Învaţă prin suferinţă – cunoaşte-te pe tine însuţi." Ceea ce au produs cei mai mari gânditori şi filosofi ai lumii, ceea ce au realizat, de asemenea, nenumăraţi artişti, descoperitori şi inventatori, ca fundament al creaţiei lor, au fost nişte acte spirituale grandioase care au luat naştere din durerea cunoaşterii. Toate schimbările din lume au fost cucerite prin dureri, biografiile celor care au dus înainte omenirea sunt pline de suferinţă. Orice şcoală filosofică şi-a cucerit printr-o durere existenţială zguduitoare cunoştinţele pe care le-a dăruit lumii. În artă, sculptura lui August Rodin „Gânditorul" este numai un exemplu pentru omul care luptă după cunoaştere, a cărui căutare interioară se conturează până în fizionomia sa. Fiinţa

proprie se naşte în lupta pentru cunoaştere. Putem spune împreună cu Christian Morgenstern: „Eul tău trebuie să se nască numai prin dureri." Aşadar, aproape, am putea spune că oamenii care şi-au cucerit Eul au dus mereu mai departe evoluţia lumii: „Demnitatea omului creşte prin faptul că ceea ce creează el este distrus mereu cu cruzime; căci el trebuie să formeze şi să creeze mereu din nou; şi fericirea noastră constă în faptă, în ceea ce realizăm noi înşine. Cu fericirea dăruită este ca şi cu adevărul revelat. Demn de om este numai să caute el însuşi adevărul, să nu-l conducă nici experienţa, nici revelaţia. Când acest lucru va fi recunoscut odată în mod temeinic, atunci religiile revelaţiei vor dispărea."[5] Şi cel care înţelege odată acest lucru, poate înţelege şi durerea ca drum care duce la cunoaştere, adevăr şi evoluţie.

În durerea fizică, omul se trăieşte pe sine în limitele trupului său, în durerea sufletească, el se găseşte în raport cu semenii săi; suferinţa sufletească reprezintă, aşadar, o anumită dizarmonie între el şi mediul său. În durerea spirituală, omul se trăieşte pe sine în raport cu lumea şi cu legile ei supraordonate, pe acest plan suferinţa constă dintr-o armonie sfărâmată dintre el şi creaţie ca atare. „Abia datorită faptului că prin cunoaşterea de sine simţim sentimentul de sine, că prin perceperea lucrurilor simţim bucurie şi durere,

noi trăim ca ființe individuale, a căror existență nu se epuizează odată cu raportul noțional în care se găsesc ele față de restul lumii, ci care au și în sine o valoare proprie."[6] Eul, ca instanță supremă în ansamblul părților constitutive, este forța care se anunță aici la cuvânt. Când percepe vocea conștiinței sau când își recunoaște vina, când și-a ratat idealurile sau când a neglijat pași necesari în evoluție, omul se știe tot timpul în legătură cu o lume care se află în afara lumii sale subiective. Aici încep întrebările despre sens, aici se deschide o dimensiune a obiectivității, în care omul se trăiește pe sine participând la marele întreg cosmic ca instrument și în același timp ca ființă creatoare.

Așadar, prin durere omul își trăiește și cunoaște propria ființă. Pe cea mai înaltă treaptă a trăirii conștienței, omul poate ajunge la Eul său. În orice cunoaștere reală, profundă, omul se trăiește ca Eu în contact cu ființa trupească: El viețuiește atât limitarea corpului fizic, cât și neputința sufletului. Insuficiența capacităților personale, imperfecțiunea propriei existențe duc la o durere a separării de „întreg", a separării de lumea cosmic-divină. Aceasta este dimensiunea durerii cunoașterii, și în acest sens ea ne leagă de veșnicie: Ea ne face să simțim că nu suntem suficient de evoluați pentru a putea corespunde perfecțiunii „întregului".

Învățarea și exersarea ne duc mai departe pe această cale. Aptitudinile noastre devin facultăți numai după ce le trecem prin exersare, așadar, și prin durere. În acest fel pot lua naștere calități, însușiri și deprinderi noi ale omului exterior și interior. Așadar, se poate spune că durerea, ca trăire-limită pe plan spiritual, însoțește nașterea noului. Biruirea unei suferințe înseamnă la fel de mult ca transformarea activă și mai ales autotransformarea. În acest fel se deschide o nouă ușă. Ni se oferă posibilitatea de a lăsa la o parte propriul subiectivism și de a începe să vedem lucrurile așa cum sunt ele fără noi, fără dorințele și speranțele noastre agitate, fără așteptările noastre permanente. Împletirea noastră în lucruri, care ne face, pe de o parte, vulnerabili, pe de altă parte, neliberi, încetează. Ideea că durerea ne dăruiește ceva sună poate ciudat, în primă instanță, dar așa este: Ea ne dăruiește înțelegere și modestie. După trecerea prin urechea strâmtă a acului la care ea ne constrânge mai întâi, ni se deschide o dimensiune nouă a înțelegerii și cunoașterii. Învățăm să vedem, fără să așteptăm ceva de la lucruri, învățăm să înțelegem lumea de dincolo de trăirile sufletești. Luminozitate și întuneric, realizări și eșecuri, sfâșieri și respingeri din propria viață, toate acestea devin mai clare, astfel încât, stând față în față cu noi înșine, ne putem spune: „Așadar, acesta sunt eu". la

naştere un moment personal, absolut individual, al observaţiei şi suferinţei, şi, astfel, o trăire de sine şi o cunoaştere de sine de cel mai înalt grad. Aici e vorba de o experienţă fundamentală şi de o experienţă-limită, de un moment al încarnării propriului Eu.

Astfel, maxima „Cunoaşte-te pe tine însuţi" înseamnă, totodată, în sensul cel mai imanent: „Învaţă prin suferinţă". Durerea duce în întunericul temeiului existenţei, în care omul, aruncat înapoi în miezul propriei fiinţe, poate săvârşi întoarcerea spre lumina plină de sens. Astfel, ajutorul pentru o persoană suferindă poate consta tocmai în următoarea trăire: Acest lucru este adevărat şi bun. Eu îl accept, fiindcă ţine de mine. A trăi înseamnă bucurie şi durere, însăşi fericirea vieţii umane înseamnă bucurie şi suferinţă. Putem să aprobăm cu toţii foarte uşor ceea ce ne produce bucurie; dar să salutăm ceea ce este dureros – nu prea facem cu aceeaşi bucurie. Dar fără suferinţă viaţa nu este un întreg. De aceea, durerea este o învăţătoare înţeleaptă şi o prietenă tainică, ea îşi îndeplineşte cu fidelitate misiunea faţă de noi – chiar dacă niciodată nu ne este bine-venită.

O, durere,
nu îmi umple cu cenuşă
gura,
focurile tale
mi-au ars
cuvântul.

Inima mea,
în tainică unire cu tine,
deja presimte
acele diamante pure
pe care le ţii ascunse
în adâncul
zgurei.

Erika Beltle

BCU IASI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În dialog cu durerea

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Omul sănătos e frumos
şi realizarea lui
un ţel al ţelurilor.

Dar în om trebuie să apară un mic grăunte
al unei boli pentru ca el să devină frumos
şi în sens spiritual.

Christian Morgenstern

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Diagnosticul durerii nu e simplu de pus, fiindcă durerea nu poate fi nici măsurată, nici numărată, conform metodelor clasice ale medicinei naturalist-ştiinţifice. Ce-i drept, există nişte procedee noi, scumpe şi costisitoare, prin care pot fi determinate anumite modificări ale creierului legate de durere; dar nu poate fi vorba deloc de o prezentare obiectivă a durerii. Putem afla ceva despre durere numai dacă acordăm încredere descrierii pe care o face durerii omul suferind. De altfel, nu există nicio imagine Röntgen, niciun diagnostic de laborator şi niciun aparat de măsurat care să poată cântări sau cuantifica durerea. Chiar în acele cazuri în care durerile sunt numai închipuite, în care ele sunt, aşadar, „simulate", ia naştere întrebarea dacă pretinsa durere nu este, totuşi, expresia unei nevoi sufleteşti de altă natură. Aceasta nu este chiar o atitudine de cunoaştere şi integrare faţă de propria durere, dar, cel puţin, este o încercare de a da suferinţei personale o formă. Trebuie să spunem că durerea nu este niciodată „falsă". Durerea este prezentă, fie ca expresie a unei nevoi care apare în „alt" loc (pe plan sufletesc), fie ca indiciu asupra unor cauze care pot fi urmărite ulterior (pe plan trupesc). Omul vieţuieşte durerea şi durerea este expresia unei nevoi, de aceea nu poate fi evaluată în ceea ce priveşte „îndreptăţirea" ei.

Nici pentru medicina clasică, nici pentru medicina antroposofică, nu e uşor de pus

diagnosticul diferențiat al durerii. În această privință, în medicina antroposofică slujește ca bază evaluarea exactă a interacțiunii dintre suflet și trup, adică, dintre corpul astral și corpul eteric-fizic. Se poate verifica metodic dacă sufletul a pătruns prea adânc în trup; acest raport dintre părțile constitutive indică o durere acută. În cazul în care corpul sufletesc nu se mai poate elibera din corpul fizic, ci rămâne captiv acolo prea mult timp, avem de-a face cu durerea cronică. Și dacă, dimpotrivă, sufletul este mai curând împiedicat să se unească în mod just cu corpul fizic, avem de-a face cu fenomenul durerii sufletești. Așadar, acum se pune problema să creăm posibilitatea stabilirii unui echilibru armonios între ființa eteric-fizică și activitatea astrală.

Premisa indispensabilă pentru terapia corectă este diagnoza corectă. Cunoașterea cauzei durerii determină modul de a proceda în continuare și pașii corespunzători ai tratamentului. De altfel, în majoritatea cazurilor durerea îl conduce pe pacient la medic. Și durerea este, de asemenea, elementul care dă informații despre procesele organismului, în ansamblul său, care trebuie descoperite și tratate. Așadar, pentru medic relația cu durerea ține de aproape orice întâlnire cu pacientul. Adesea, tot durerea (și calitățile ei) îi spun medicului, în parte, mai mult despre ființa și biografia pacienților săi decât o pot face ei înșiși. Pentru terapeut este important să prezinte interes autentic, empatie și

capacitate de a se transpune în situația altuia. Sunt importante şi experiențele proprii cu durerea, fiindcă ele îl învață să dezvolte facultatea de percepție față de alții, compasiune şi înțelegere pentru suferința pacientului. Numeroase tratamente se adresează direct durerii, şi prin aceasta durerea devine la început mai intensă. Alte moduri de a proceda şi alte exerciții abat atenția de la durere şi creează, aşadar, un echilibru în ansamblul organismului. Şi într-un caz, şi în altul, este cu atât mai important un ajutor terapeutic care nu percepe numai procesele materiale ale trupului uman, ci este conştient de ansamblul ființei omului şi contribuie în mod corespunzător la ameliorarea echilibrului dintre părțile constitutive. „Acțiunea modificată a părților constitutive duce la măsuri terapeutice. În caz de răniri, alterări (de exemplu, vătămări ale țesutului) în domeniul organizării fizice, trebuie să fie luate nişte măsuri care să ducă la reintegrarea activității părților constitutive perturbate. Procesele metabolice însoțitoare, cum ar fi, de exemplu, inflamația, au nevoie de călăuzirea lor terapeutică. «Trezirea» patologică a organizării astrale trebuie să fie echilibrată prin măsuri corespunzătoare. În fine, trebuie să fie sprijinită activitatea organizației-Eu."[7]

Atâta timp cât medicina se limitează la a descompune suferința în simptome, omul, numai ca „purtător de simptom", nici nu va putea să participe activ la propria vindecare. Este foarte important ca

omul să se înţeleagă pe sine ca persoană suferindă în întreaga sa fiinţă. Durerile sunt acele indicatoare care ne arată unde trebuie să fie căutate sarcinile interioare şi exterioare. De aceea, o terapie a durerii care ţine seama de părţile constitutive ale omului cuprinde o relaţie cu toate cele patru planuri ale fiinţei umane: în primul rând, observarea condiţiilor fizice ale durerii şi tratamentul corespunzător; apoi, fortificarea corpului eteric, pentru că acesta pune la dispoziţie forţele de regenerare şi de vindecare ale organismului; apoi, influenţa vindecătoare asupra corpului sufletesc, fiindcă durerea ţine, ca trăire, de organizarea astrală; şi, în fine, crearea unor posibilităţi pentru prelucrarea durerii de către forţele-Eu ale pacientului, fiindcă individualitatea este acea instanţă care poate găsi un sens durerii şi o poate integra şi prelucra ca trăire.

Intensitatea durerii joacă un rol esenţial. Durerea fizică acută, de exemplu, în cazul unui infarct cardiac sau al unei fracturi de os, are nevoie în permanenţă de tratament direct. Este de mare importanţă, ca prim pas, atingerea unei stări suportabile. Fiindcă numai când durerea devine suportabilă pentru pacient, aşadar, când el o poate „purta"*, numai atunci va fi în stare să intre în relaţie cu ea. Aşadar, este decisiv ca omul suferind să fie ajutat să poată

*În text: „er-tragen" – joc de cuvinte între verbele „ertragen" = a suporta şi „tragen" = a purta *(n.tr.)*.

intra în mod corespunzător în relaţie cu durerea. Controlul şi eliberarea de durere sunt părţi componente necesare ale tratamentului medical, alinarea pacientului afectat de durere este prioritară. Dar, privind lucrurile antropologic, ia naştere întrebarea: Ce influenţă are un tratament medicamentos de lungă durată asupra raportului dintre părţile constitutive ale fiinţei umane. Oare durerea fizică reprimată nu devine o durere sufletească? Oare dintr-o senzaţie trupească înăbuşită poate lua naştere o suferinţă sufletească, o depresie? Rudolf Steiner prezintă această corelaţie în felul următor: „Desigur, există multe mijloace care calmează. Dar trebuie să atragem aici atenţia asupra unei contradicţii. Ştiinţa exterioară crede că nu se poate pierde nimic. De exemplu, la frecare, forţa este activă sub formă de căldură. Ceea ce dispare, reapare sub forma altei forţe. Mijloacele anestezice calmează durerea, şi oamenii vorbesc ca şi cum durerea ar dispărea. Aici există o contradicţie faţă de acea lege simplă. Când durerea dispare, ea apare într-un alt loc. Oricâte dureri exterioare am calma, ele se transformă în dureri sufleteşti. Şi omul nu ştie că asemenea dureri sufleteşti au legătură cu calmarea unor dureri exterioare. Totuşi, acest lucru nu trebuie să ne împiedice să facem tot ceea ce se impune judecăţii noastre pentru înlăturarea durerii exterioare, dar trebuie să învăţăm să cunoaştem corelaţiile şi să nu cădem pradă unor iluzii pe tărâm spiritual."[8]

Aşadar, nu ar trebui să uităm că în tratamentul terapeutic nu e vorba de înlăturarea durerii, ci de stăpânirea ei. Administrarea de medicamente duce – cel puţin temporar – la o eliberare de senzaţia de durere şi, prin urmare, la o alinare a pacientului. Însă analgezicele nu pot duce la o vindecare, ele doar reduc la tăcere pe planul trăirii conştienţa durerii. Orice om care e copleşit de o senzaţie de durere acută va avea înţelegere pentru „gândirea-aspirină" a epocii noastre. Încercarea de a pune capăt durerii cât mai rapid şi mai eficient este absolut de înţeles. Dar modul în care facem acest lucru trebuie regândit. Oare în cazul administrării de medicamente e vorba de o acoperire, de o refulare a durerii, sau de o rezolvare reală?

În principiu, la durere cronică şi la stări dureroase care au cauze sufleteşti, analgezicele ar trebui să intre în considerare abia pe ultimul loc al unei terapii sau să fie administrate ca tratament însoţitor. Există numeroase alte posibilităţi terapeutice, care pot fi instituite. „Tratamentul" are la bază, în general, ca formă originară de terapie, „punerea mâinii".* „Atingerea" binefăcătoare a trupului şi sufletului suferindului calmează durerea şi contribuie la vindecare. Atingerii fizice cu mâna îi corespunde pe plan sufletesc compasiunea caldă, ascultarea plină de înţelegere şi încurajarea empatică. Pe plan spiritual,

* În text: „Be-hand-lung" şi „Hand-Auflegen" – joc de cuvinte pe baza cuvântului *(die) Hand* = mână *(n.tr.)*.

celui plin de durere îi poate ajuta întâlnirea cu Eul şi recunoaşterea problemei sale celei mai intime. Şi „legarea", care se referă în domeniul corporal la bandajarea rănilor, înseamnă, într-un sens mai larg al îngrijirii pacientului, o „legătură" reală între pacient şi terapeut.*

Dacă pornim de la faptul că a trece prin durere înseamnă a parcurge o evoluţie, este justificată întrebarea dacă prin simpla administrare de analgezice nu i se răpeşte omului suferind o asemenea posibilitate. Prin aceasta nu se înţelege deloc că trebuie să-l lăsăm pe pacient pradă durerii sale insuportabile. Totuşi, există experienţe care sunt posibile numai şi numai prin durere. Într-o societate care face toate eforturile pentru a o suprima, aceste experienţe nu mai pot fi făcute altfel. Aşa-numitul „drept la eliberare de durere" înseamnă – cel puţin dintr-o anumită perspectivă – şi o îngrădire a libertăţii trăirii. Durerea cere o confruntare cu propria lume interioară. Suferinţa duce la o interiorizare a vieţii, aşa a recunoscut şi a şi spus în ultima sa conferinţă publică filosoful aproape centenar Hans-Georg Gadamer. Aşadar, nu e vorba să eliminăm sau să suprimăm durerea, ci să-i înţelegem şi să-i acceptăm mesajul, să recunoaştem că ea creează posibilitatea unor experienţe şi cunoaşteri noi de importanţă existenţială.

---

* În text: „Ver-Binden" = a lega, a pansa, a bandaja şi „Verbundenheit" = legătură, unire, ataşament *(n.tr.)*.

Prin urmare, terapeutul nici nu trebuie să-i înlăture pacientului durerea, ci să-l ajute să fie capabil să facă față întâlnirii cu durerea într-un mod care îi corespunde. Prin aceasta, pacientul poate face față și experienței propriei existențe. A fi „pregătit pentru durere" înseamnă, în aceeași măsură, a fi „pregătit pentru viață". Dacă acceptăm suferința de care avem parte, ea își pierde oarecum caracterul groaznic și crud. Acceptarea a ceea ce ni se întâmplă este un pas decisiv în stăpânirea trăirilor dureroase. În context, terapeutic, suferința și durerea ar trebui să fie înțelese mai puțin ca evenimente izolate, ci mai curând ca procese. Contururile lor, formele lor de manifestare se schimbă deci cu timpul. Totul în viață se schimbă, lumea din jurul fiecăruia, punctele de vedere, propriile dorințe și nevoi, înțelegerea lumii. Schimbările sunt inevitabile; și astfel, devine absolut evident că se schimbă și perspectiva din care am privit la început durerea sau experiența suferinței. Durerea nu îl lasă niciodată pe om așa cum l-a întâlnit. Ea îl transformă – presupunând că el o lăsă să-l transforme. Cu atât mai mult putem spune că omul care a trecut prin suferință are și de dat ceva – acum mai mult decât a avut de dat vreodată înainte. Și el poate învăța să vadă, nu numai ce a pierdut prin suferință, ci și posibilitățile și șansele care îi stau în față. Chiar dacă prin pierderea suferită domină trăirea unui „mai puțin", cu timpul omul poate recunoaște că a câștigat ceva nou și prin aceasta și un „mai mult" într-un sens nou.

Conştienţa faptului că în durere suntem de obicei orbi faţă de imaginea de ansamblu a propriei situaţii de viaţă, că suferinţa însăşi este numai o parte a unei imagini mai mari, a unui context mai cuprinzător, este una dintre cunoştinţele decisive în relaţia cu durerea. Ea poate duce spiritul omului la disperare, la neputinţă sau la mânie. Omul o poate poseda sau ea îl poate poseda, la rândul ei, pe om. Îi putem permite să ne domine, o putem cultiva şi păstra, putem să nu renunţăm la ea. De asemenea, ne putem ascunde sau pierde în ea, sau o putem personifica şi combate ca duşman. Dar nu numai intensitatea sau tăria durerii decide felul în care se comportă omul faţă de ea. Nu numai violenţa durerii îl face pe om să se lase sau nu pradă ei. Dacă aşa ar sta lucrurile, atunci reacţia la durere ar fi putea fi, în general, calculată, dar acest fapt nu corespunde realităţii vieţii noastre. În cazul durerii e vorba întotdeauna de o trăire absolut individuală şi de o relaţie dezvoltată într-un mod foarte personal cu ea.

Oricât de paradoxal ar suna, în cele din urmă este o decizie liberă a omului dacă el se eliberează sau nu de durere. El poate porni în căutarea sensului durerii sale. Astfel, el se găseşte deja pe calea de a o întâlni conştient, de a o înţelege şi de a intra în relaţie cu ea. În confruntarea cu durerea, omul percepe un plan mai profund al propriei fiinţe. Acolo începe să distingă într-un mod absolut nou esenţialul de neesenţial, acolo durerea îşi pierde

forma ei îngrozitoare şi se revelează ca instrument de dezvoltare a conştienţei şi de maturizare. Acolo se poate întâlni cu Eul său superior, care înţelege durerea ca şansă preţioasă de evoluţie. Christian Morgenstern găseşte cuvintele cele mai clare pentru această întâlnire interioară cu sine însuşi: „Neconsolat? Acest cuvânt l-am şi uitat, de când pe Mine eu în mine m-am aflat."

Cel care rămâne în legătură cu durerea sa la trăirea lipsei de sens nu poate auzi ce-i spune propria fiinţă. Tocmai aici se poate interveni terapeutic, pentru a da la o parte vălul neînţelegerii. În dialog reciproc, prin însoţire terapeutică empatică, omul suferind este atins în singurătatea durerii sale. Într-o întâlnire de la Eu la Eu, terapeutul îl poate întări pe omul suferind, ajutându-l să se îndrepte spre lume cu un interes nou, să-şi transforme treptat lumea interioară marcată de suferinţă şi să-şi poată învinge durerea. Lăsarea în urmă a trecutului şi îndreptarea spre câmpuri noi de experienţă ale vieţii, gândirii şi simţirii proprii, este ceva care ţine de curaj. Iar învingerea durerii, crearea unor imagini noi de viitor, acestea ţin de voinţă.

Hermann Hesse scrie în minunata sa poezie „Stufen" („Trepte"): „Şi orice început conţine o magie / Care ne apără şi ne ajută să trăim". Astfel, putem spune, de asemenea, că orice durere conţine un sens, care ne trezeşte şi ne ajută să mergem mai departe. În realitate, în durere şi în suferinţă este

conținut în mod tainic un sens mai profund, care se poate revela privirii îndreptate spre interior în introspecție liniștită și în modestia întâlnirii cu sine însuși. Și mai putem sesiza împreună cu Hesse una dintre calitățile cele mai importante ale durerii: „Și poate până și al morții ultim ceas / Ne va întâmpina cu locuri noi ca altădată. / Chemarea vieții nu sfârșește niciodată... / Atunci, fii sănătoasă, inimă, și bun rămas!" Pentru a face posibile lucruri viitoare, trebuie să ne luăm rămas bun de la trecut. Pe pragul acestei treceri, bucuria și durerea stau întotdeauna aproape una de cealaltă. Dacă sufletul recunoaște aspectul pozitiv al procesului, atunci îl trăiește ca îmbogățire, îl salută și îl acceptă. Atunci omul trăiește acest proces interior ca bucurie. Dacă însă sufletul nu poate găsi imediat aspectul pozitiv al procesului, ci trăiește mai întâi pierderea, omul simte durere. Așadar, toate acestea se desfășoară pe plan sufletesc. Dar Eul are cu totul alte criterii de judecată. El vede în durere o trăire prin care trece pe drumul anevoios al evoluției și cunoaște potențialul acestor trăiri. Chiar Eul superior al omului este cel care a pregătit și a participat la formarea acestor experiențe în propriul destin.

Dacă durerea e interpretată ca pedeapsă, dacă e înțeleasă ca rău pricinuit de cineva străin sau ca nedreptate a propriului destin, asta arată numai că el este încă în căutare; fiindcă, indiferent cum se manifestă fiecare în relație cu durerea, îndoiala și

confruntarea aparţin acestui proces. Trupul şi sufletul omului pot fi foarte profund lezate şi zguduite, ele pot fi chinuite brutal prin suferinţă şi durere, şi traumatizate în modul cel mai grav. Dar Eul omului, ca instanţă pur spirituală, este invulnerabil. El cunoaşte serviciile pe care ni le aduce durerea, şi tot Eul este cel capabil să ajute fiinţa umană în ansamblul ei să se vindece.

Să ne amintim încă o dată de Chiron, vindecătorul rănit. Chiron suntem noi, fiecare dintre noi este Chiron. Fiecare dintre noi merge pe o cale a Eului care se trezeşte prin rănire şi vindecare. Omul este condus, prin durere, spre sine însuşi şi dincolo de sine însuşi. De fapt, coborârea în durere este un proces de încarnare. Prin aceasta, noi ne cucerim conştienţa necesităţii autotransformării, a evoluţiei proprii, a dăruirii de sine jertfelnice. În a sa *Existenzphilosophie* (*Filosofia existenţei*), Karl Jaspers ajunge la grandiosul adevăr că trebuie să devenim mai întâi o Sine reală pentru a putea deveni altruişti, pentru a ne putea depăşi. Prin acceptarea propriei coborâri în durere, omul se poate înălţa la o viaţă nouă. Străbătând acest proces, care, ca în imaginea mitului, este un proces interior de moarte, ni se revelează învierea ca o înălţare a sufletului în planul Eului. Prin aceasta are loc şi transformarea propriei fiinţe. Şi, ca urmare, omul este vindecătorul rănit, care porneşte în căutarea vindecării – pentru sine şi pentru lume.

Fericirea este benefică numai pentru trup, durerea, însă, e cea care duce forţele spiritului la desăvârşire.

Marcel Proust

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Durerea cronică

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Orice boală are un rost aparte;

fiindcă orice boală este o purificare: numai că trebuie să aflăm de unde vine şi în ce scop. – Există în această privinţă nişte indicii aproape sigure; dar oamenii preferă să descifreze şi să reflecteze la o sută şi o mie de probleme străine, în loc să reflecteze la ale lor. Ei nu vor să înveţe
să descifreze hieroglifele profunde ale propriilor boli, ei se interesează (...) mai curând de jucăria vieţii decât de seriozitatea ei, decât de seriozitatea lor. –
Nu în bacteriologie constă adevăratul caracter incurabil al bolii lor, ci în necunoaştere şi în aversiunea faţă de cunoaştere.

Christian Morgenstern

BCU IASI UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Durerea trecătoare, al cărei sfârşit este previzibil, poate avea manifestări foarte diferite, de la o senzaţie uşor neplăcută până la o durere de o violenţă insuportabilă. De regulă, durerea fizică acută nu marchează în mod real viaţa omului. Ea pare să o întrerupă numai pentru un timp, prin faptul că atenţia celui care o trăieşte este îndreptată cu totul asupra ei. Dar imediat după ce a trecut, – cel puţin în majoritatea cazurilor – este uitată din nou; viaţa se desfăşoară mai departe fără ea. Dar când durerea îl cuprinde pe om în mod temeinic şi nu îl mai lasă, când ea îmbracă veşmântul duratei, atunci pentru omul afectat apare în mod inevitabil datoria de a se ocupa de suferinţa sa.

Acest fel de durere, care nu vrea să cedeze, care este brutal prezentă tot timpul şi nu poate fi redusă la tăcere nici prin armele-minune analgezice ale medicinei moderne, ridică întrebări. Dificil este că cele mai diferite încercări de terapie nu au aproape nicio influenţă asupra durerii. Prezenţa ei cere, de fapt, ajutor permanent, dar posibilităţile terapeutice se epuizează fără ca durerea să înceteze. Bolnavul care suferă de durere cronică se simte încătuşat de imprevizibilitatea durerii, de fazele în care durerea vine şi pleacă; el este sfâşiat încoace şi încolo între perioadele foarte promiţătoare ale tăcerii aparente şi revenirea de neînţeles a suferinţei sale.

Dar când se spune într-adevăr că o durere este „cronică"? Dacă luăm ca etalon desfăşurarea în timp a procesului durerii, putem spune, simplificând lucrurile, că durerea acută durează câteva zile, maximum câteva săptămâni; durerea cronicizată durează până la mai multe luni; şi prin durere cronică înţelegem durerile persistente sau care revin, care durează cel puţin şase luni sau mai mult. Deosebirea calitativă dintre diferitele forme de durere se exprimă, aşadar, printre altele, şi prin aspectul temporal al durerii. Este foarte important pentru persoana afectată şi pentru demersul terapeutic dacă e vorba de o suferinţă trecătoare sau de una de durată. Caracteristic pentru durerea cronică este, de asemenea, faptul că, de regulă, ea are efecte clare şi de lungă durată asupra dispoziţiei psihice a persoanei afectate.

În ultimii ani, stările dureroase rezistente la terapie şi numărul de îmbolnăviri cronice au crescut masiv pe plan mondial. Răspândirea lor aproape epidemică a determinat o transformare decisivă a modului de a gândi în abordarea teoretică şi practică a durerii. Tratamentul bolnavilor cu durere cronică a devenit între timp un domeniu important de cercetare şi practică medicală. Primele clinici specializate în durere, în care medici şi terapeuţi de diferite specializări lucrează împreună la tratarea şi

calmarea durerii cronice, au fost înființate în anii '60 și '70 ai secolului trecut. În această perioadă a luat naștere și „International Association for the Study of Pain" (IASP) (Societatea Internațională pentru Studiul Durerii). Între timp, simpozioanele pe tema durerii au ajuns la dimensiuni internaționale; o serie de publicații care tratează problema durerii ca temă centrală ocupă în literatura medicală de specialitate un loc important.

„Durerea cronică a prilejuit și niște reflecții teoretice noi cu privire la durere. De exemplu, s-a făcut încercarea de a se înțelege durerea «cronică» drept durere «centrală», care ar lua naștere în creier și de aceea nu ar putea fi înlăturată prin întreruperi ale liniei periferice. Ea a fost considerată și ca «durere diferențiată», care ar lua naștere nu în ciuda, ci din cauza întreruperii căilor de transmitere a durerii. Ronald Melzack și Patrick D. Wall au publicat în 1965 «teoria controlului la poartă». Ei afirmă că în măduva spinării s-ar decide dacă și cât de puternic este percepută ca durere o anumită excitație. Acolo, spun autorii, ar avea loc un fel de control activ la intrare, care este comandat atât din creier, cât și de la periferie. Cu a lor «gate control theory» («teoria controlului la poartă»), Melzack și Wall au putut explica cum se face că anumite determinări psihice influențează trăirea durerii, că

râsul ajută contra durerii, şi au arătat că uneori compresele, muzica, găsirea unui sens sau încurajarea pot calma durerea mai mult decât un analgezic. Ei au putut explica, de asemenea, cum se face că uneori o durere de spate povesteşte despre o despărţire, iar o supărare se poate manifesta printr-o durere cronică de cap."[9]

Aşadar, abordarea ştiinţifică a relaţiei cu durerea, care la început se ţinea cu strictețe de ideea separării dintre „psyché" şi „soma", a trebuit să facă loc în ultimele decenii unor concepte noi despre durere. Tocmai durerea cronică face să nu mai fie valabile principiile liniare uşor de înţeles cauză-efect, aici, combaterea ei prin eliminare pur şi simplu nu are efect. S-a constatat, dimpotrivă, că factorii psiho-sociali participă în mod decisiv la procesul de cronicizare şi că trăirea durerii este marcată într-o măsură intensă de influenţe personale. Procesul atât de complex şi cu multe substraturi care se prezintă sub forma durerii cronice a dus la diferite încercări de combinaţii de tratament dezintegratoare şi integratoare. Dar tuturor acestor încercări le este comun un element: Aproximativ toate disciplinele de specialitate înţeleg durerea ca pe o unitate „psiho-fizică". Chiar dacă între timp activitatea practică referitoare la aceasta din medicina de fiecare zi încă mai necesită

îmbunătățiri serioase, astăzi cel puțin este o viziune curentă faptul că durerea cronică are nevoie de un mod de tratare interdisciplinar.

„Conform unei clasificări a Societății Internaționale pentru Studiul Durerii, la 20% din pacienții cu durere cronică durerea are o cauză primară organică, la 25% durerea are o cauză primară psihogenă, la 55 % durerea are o cauză psihosomatică. Adică, numai la o cincime dintre toți oamenii care suferă de dureri cronice e vorba de o cauză primară organică a durerii lor. La patru cincimi, dimpotrivă, la baza suferinței cronice se află cauze psihice sau psihosomatice. Dar, fiindcă și la îmbolnăvirile cu dureri cronice care au cauze primare organice se adaugă consecințe psihice, ca de exemplu, stări de frică și depresive, este de la sine înțeles că pacienții cu durere cronică trebuie să fie tratați întotdeauna și psihiatric sau psihoterapeutic."[10]

Este aproape de necrezut că oamenii cu îmbolnăviri cronice din Germania aleargă în medie timp de aproape șapte ani de la un medic la altul și de la un terapeut la altul, până când obțin diagnosticul psihosomatic potrivit. La aceasta se adaugă mai multe vizite medicale în spitale pentru căutarea cauzei îmbolnăvirii și schimbări dese de tratamente fără îmbunătățirea stării de sănătate,

adică fără ameliorarea durerii. Trebuie să spunem însă în acelaşi timp că la început foarte puţini dintre aceşti oameni sunt dispuşi să admită că durerii lor trebuie să i se atribuie o componentă sufletească. Majoritatea dintre ei neagă – cel puţin în prima fază a cronicizării – posibilitatea ca starea lor sufletească să-şi găsească o asemenea expresie în propria lor corporalitate. Durerile fără cauză clară nu sunt deloc o excepţie la rubrica suferinţe fizice de lungă durată, ci dimpotrivă: Cele mai frecvente dureri de cap nu sunt un simptom al unei îmbolnăviri care stă la baza lor, ci apar în mod independent. În cazul durerilor de spate, în patru din cinci cazuri nu se pot constata cauze fizice maladive. Cauza durerilor de spate – contra aşteptărilor majorităţii celor afectaţi –, în mai puţin de 10% din cazuri este discul intervertebral. Aşadar, aici avem de-a face cu nişte suferinţe de bază ale căror cauze nu pot fi depistate în fizic şi care, prin urmare, sunt greu de tratat sau aproape netratabile.

Astfel, spre deosebire de durerea acută, durerea cronică nu mai apare numai ca fenomen însoţitor al unei îmbolnăviri, ci ea se dezvoltă ca suferinţă independentă. Durerea însăşi marchează atât de puternic tabloul clinic prin forma ei durabilă, încât este resimţită ea însăşi ca boală – de aici şi

denumirea de „boală a durerii”*. Este surprinzătoare intersectarea dintre procesul trupesc şi cel sufletesc care are loc şi care exprimă aici complexitatea fenomenului durerii într-un mod remarcabil. În aceasta constă în cea mai mare măsură dificultatea în terapia durerii.

Durerea acută atrage atenţia asupra unui proces care se desfăşoară pe moment. Durerile de dinţi, de exemplu, atrag atenţia, în mod clar, că un dinte este bolnav. Durerile de gât atrag atenţia că este inflamată cavitatea faringiană. Aşadar, durerile acute sunt semne de avertizare, respectiv, semnale de alarmă, care atrag de cele mai multe ori atenţia asupra unui pericol sau asupra unui dezechilibru existent în acel moment. Prin urmare, ele au funcţie de apărare şi declanşează o acţiune cu scop precis. Reacţiile psihice de groază sau de frică ce însoţesc durerile acute sunt, de regulă, limitate în timp şi cer o intervenţie cu scop precis. În mod normal, ceea ce poate face persoana afectată sau medicul curant este să pună capăt într-un timp previzibil trăirii dureroase. De regulă, chiar dacă durerea acută poate fi foarte violentă, cauza ei este de obicei clară. Prin urmare, există totodată şi posibilitatea unui tratament. Cel puţin problema nu este simţită aici

* În text: (die) „Schmerzkrankheit” *(n.tr.)*.

ca amenințătoare, în măsura în care se întrevede un sfârşit al durerii. Şi în cazurile în care viitorul cel mai apropiat este dominat de durere, cum ar fi, de exemplu, ca urmare a unei fracturi de os, cel rănit se poate consola cel puțin cu gândul că după un anumit timp va reveni la starea nedureroasă. Raportarea pacientului la un cadru de timp limitat al trăirii durerii are o mare importanță pentru simțirea sa, fiindcă aceasta slujeşte ca motivație şi îi dă siguranță şi încredere.

Altfel stau lucrurile în caz de durere cronică. Şi ea arată că ceva nu este în ordine, dar, în mod normal, aici nu e vorba de un pericol acut. De exemplu, pacientul cu artrită este absolut conştient de faptul că ceva nu este în ordine în domeniul aparatului său locomotor, dar el ştie totodată că nu e în pericol imediat. El nici nu se preocupă, ca problemă de prim ordin, de procesele acute ale corpului său, ca acel ce-şi îngrijeşte rana de la deget –; ci, dimpotrivă, el se preocupă timp îndelungat de durerea ce rezultă de aici şi care îl chinuie. Aşadar, durerea cronică atrage atenția asupra unor procese maladive, însă nu în mod primar, în sensul unei funcții de apărare. Ea atrage atenția mai curând asupra unor procese complexe ale organismului uman, respectiv, ale ființei, ce

acționează mai profund și nu se arată clar pe planul pe care se desfășoară.

Nu prea există un bolnav cu dureri care să nu aibă teoria sa proprie despre nașterea bolii sale, respectiv, despre cauza suferinței sale cronice. De cele mai multe ori, acești factori menționați sunt niște factori exteriori: frigul, umezeala, alte condiții dificile ale stării vremii, efortul fizic, munca dură, efectele medicamentelor etc. Rareori sunt menționate niște cauze sufletești, și, când sunt menționate, ele sunt amintite, oarecum marginal, numai ca factori incidentali. Cu siguranță, un terapeut nu poate rămâne la aceste încercări de a explica lucrurile, deoarece el știe că îmbolnăvirea cronică este expresia unui proces mult mai complex. Dar pentru persoana afectată aceasta este cel puțin o încercare de a numi o cauză a îmbolnăvirii sale cronice așa cum o înțelege el și, de asemenea, de a da bolii un sens. În acest fel, el poate să intre în relație cu durerea și să o înțeleagă, cel puțin sub această primă formă, ca parte a vieții sale.

Cel care are durerea ca însoțitor zilnic nu se gândește la țeluri îndepărtate și nu prea își făurește planuri. Durerea îl face pe om să se mulțumească, cu puțin. Cel care trebuie să se acomodeze cu ea va fi recunoscător pentru o noapte liniștită sau pentru câteva ore din zi fără acest duh chinuitor. În caz de

durere cronică, se simte ca deosebit de perfid faptul că evoluția exactă a durerii este imprevizibilă. Această incertitudine îi răpește pacientului perspectiva unui viitor fără durere. La început sfâșiat între speranță și depresie, cu timpul, epuizat și chinuit, fiindcă nu vede niciun sfârșit, el își pierde încrederea într-o ameliorare reală a stării sale. Sentimentul de a fi lăsat în permanență pradă durerii incontrolabile și experiența amară că numeroase măsuri, oricât de bune, nu sunt eficiente, duc la deznădejde, resemnare și disperare. Consecințele pot avea dimensiuni extreme în viața pacientului.

Bolnavul de durere cronică poate fi atât de puternic acaparat de suferința lui încât să nu mai fie capabil de nicio activitate adecvată, astfel încât să nici nu mai poată citi, să nu se mai poată destinde sau să nu mai poată dormi. El își pierde echilibrul sufletesc, i se modifică percepția, atenția sa este focalizată permanent asupra durerii. Fără pauze de refacere și o anumită distanță față de proces, el este prins într-un cerc vicios al neînțelegerii, furiei și neajutorării. Și relațiile cu persoanele din jurul său se pot schimba în sens negativ, deoarece, din cauza preocupării permanente cu sine însuși, capacitatea de a fi sensibil față de mediul ambiant este puternic deteriorată. Sentimentul că nu mai structurează el însuși propria viață, ci că viața este determinată și

hotărâtă de durere poate avea drept consecinţe modificări grave de personalitate, până la renunţarea la viaţă sau izbucniri agresive ori destructive. De aceea, stările depresive şi stările de frică sunt adesea stări însoţitoare ale persoanelor bolnave cronic. Apariţia concomitentă a unor dureri cronice şi a unor stări depresive este suficient cunoscută; de asemenea, se ştie că drept urmare a durerii cronice apare un potenţial foarte înalt de manii, precum şi o rată ridicată a suicidului. Pe plan fiziologic se constată îngrădiri funcţionale şi de acţiune, pe plan social, pierderea mobilităţii şi izolarea.

Deşi durerea cronică nu este îmbolnăvirea însăşi, ea este „întrupată", în sensul cel mai propriu al cuvântului, până la îmbolnăvire. De fapt, ea este forma de expresie a unui proces interior, care se desfăşoară pe un alt plan al propriei fiinţe. Acest plan nu este perceput în mod conştient de pacient, durerea trupească apare ca locţiitoare a acestui proces. „Somatizare" înseamnă literal „întrupare" a unei trăiri sufleteşti. Persoana afectată nu îşi percepe în această formă a durerii trăite fizic suferinţa care are legătură cu sufletul său lezat sau cu situaţiile sale de viaţă apăsătoare, ci el suferă numai un proces fizic-organic. Anumite probleme personal-familiale sau profesional-sociale, angoase sau depresii sunt de obicei prea puţin percepute de

aceşti pacienţi sau sunt chiar negate. Pacienţii cu durere cronică au o înţelegere pur somatică a bolii, care nu le deschide calea spre relaţia dintre trup şi suflet. Acest lucru duce la faptul că ei nu prea înţeleg că factorii psihici au contribuit la îmbolnăvirea lor. Sau unii dintre ei au, principial, o înţelegere a interacţiunii dintre suflet şi trup, însă nu suportă să se gândească la aceasta sau ignoră în mare măsură factorii sufleteşti care sunt cauza propriei îmbolnăviri.

Aşadar, pe de o parte, în multe cazuri posibilităţile de autopercepţie ale bolnavilor cu durere cronică nu sunt suficient de precise. Apoi, adesea le lipsesc posibilităţile de a-şi exprima propria trăire interioară. În mod corespunzător, ei nu dispun nici de suficiente strategii de dominare a relaţiei cu procesele sufleteşti. Atunci suferinţa este împinsă pe plan trupesc, unde ajunge să se manifeste ca durere fizică de durată.

Cercetări reprezentative au arătat că circa 20% din pacienţii din Germania care au mers la un medic generalist suferă de „alexithymie". Această tulburare, cunoscută ca „orbire afectivă", se referă la incapacitatea unui om de a-şi percepe şi exprima corespunzător sentimentele. Ea a fost cunoscută ca fenomen abia de la mijlocul secolului al XX-lea şi stă într-o strânsă legătură cu apariţia bolilor cronice.

Persoanelor afectate le vine greu să perceapă în mod conştient şi să exprime prin limbaj ce îi preocupă şi ce simt. În loc de aceasta, ei prezintă ceea ce îi frământă sub formă de simptome corporale, plângându-se de dureri de cap, spasme sau cârcei. Autopercepţia inadecvată în domeniul sufletesc şi incapacitatea de a găsi posibilităţi potrivite de exprimare pentru diferitele însuşiri afective ale propriului suflet duc la o deplasare a trăirii durerii pe un plan ne-sufletesc. Senzaţia vegetativă pe care le-o comunică trupul este înţeleasă greşit, ca tulburare corporală, care are nevoie de un tratament medical. Conflictul personal sau criza biografică a devenit o suprasolicitare a propriului suflet care se manifestă apoi în durerea fizică, cronicizată. Prin urmare, îmbolnăvirea cronică trebuie înţeleasă ca încercare inconştientă de stăpânire a situaţiei.

Rudolf Steiner atrage atenţia asupra faptului că, din punct de vedere fenomenologic, în cazul îmbolnăvirilor cronice e vorba în mod concret de o retragere a Eului, respectiv, a conştienţei, din procesele reale ale sferei interior-sufleteşti. Eul şi părţile sufleteşti conştiente se retrag în mare măsură, sufletul nu mai poate recurge la posibilităţile sale maturizate de înţelegere şi acţiune. Pentru a nu se impune ca trăirile sufleteşti să fie

percepute şi tratate în planul în care au avut loc sufleteşte, problema existentă este deplasată printr-un proces somatic pe un plan mai adânc, adică şi mai puţin conştient. „Supărarea" devine astfel „îmbolnăvire", durerea sufletească devine infirmitate fizică.

Ce evită bolnavul de durere cronică prin schimbarea planului trăirii? Dacă s-ar situa faţă de eveniment pe acelaşi plan pe care are loc evenimentul, atunci el ar trebui să trăiască, de exemplu, jignirea şi tristeţea, teama sau disperarea; în alte cazuri, poate mai curând mânia şi furia, sau refuzul şi rezistenţa. Şi mustrările de conştiinţă şi autoînvinuirile pot îmbrăca veşmântul unei îmbolnăviri fizice. Astfel, vedem că durerea cronică relatează istorii ascunse subtile ale biografiilor umane, pentru care conştienţa diurnă nu găseşte niciun cuvânt şi niciun limbaj. Un sentiment puternic, jignitor, şocant sau îngrozitor ne poate „gâtui glasul". Cuvintele ne lipsesc, nu numai cuvintele exprimate, ci şi dialogul interior cu noi înşine, cu sufletesc-spiritualul din noi, cu acele părţi din noi înşine care sunt capabile să stăpânească şi să abordeze trăirea dificilă. Când propriile sentimente şi trăiri nu pot urma această cale a prelucrării, atunci ele îşi croiesc o cale în trup, în diferitele organe, de unde se anunţă sub forma

durerii sau a îmbolnăvirii. Din acest motiv, durerea este numită şi „câinele de pază lătrător al sănătăţii", iar sănătatea e numită „tăcerea organelor". Dar „vorbirea organelor", care se prezintă sub formă de boală şi durere fizică, anunţă atunci, ca locţiitoare, suferinţa profundă a omului, pe care el nu o mai poate stăpâni pe plan sufletesc-spiritual.

În munca terapeutică desfăşurată cu pacienţi afectaţi de durere cronică întâlnim adesea oameni care au dificultăţi să-şi exprime propriile dorinţe sau să şi le impună. Ei prezintă în anumite cazuri o structură a personalităţii temător-nesigură, şi pot avea dificultăţi de delimitare faţă de alţi oameni. Consecinţele tipice ale durerii cronice sunt grija de a se menaja şi comportamentul evitant, şi anume, nu numai din punct de vedere trupesc, ci şi sufletesc. Evitarea poziţiilor corporale dureroase până la abuzul de medicamente, reducerea activităţilor până la retragerea din viaţa socială pot însoţi şi agrava tabloul îmbolnăvirii. Evitarea activităţii corporale duce, după cum se ştie, prin solicitarea minimă a musculaturii, la atrofie musculară, care, la rândul ei, determină procese de sensibilizare neuro-fiziologică ce intensifică durerea. Evitarea activităţilor sociale duce pe termen lung la izolare, şi ca urmare va favoriza şi dezvoltarea unor dispoziţii depresive. Neajutorarea şi neputinţa în

privința posibilităților de a-și organiza propria viață, precum și pierderea încrederii în forțele de vindecare a propriei persoane influențează în mare măsură trăirea de sine a omului bolnav cronic.

Alți factori decisivi de cronicizare care țin de pacient sunt convingerile care duc la resemnare și pesimism, teama de ratare și grijile sociale. Tendința spre catastrofizare („Aceste dureri mă omoară!") sau spre resemnare („Oricum, nimic nu are niciun rost!", „Și așa, sunt un caz fără speranță!") duce inconștient la menținerea problematicii durerii. Și bagatelizarea trăirii dureroase („N-o să se întâmple nimic rău!" sau „Doar n-o să las să-mi spună corpul ce să fac!"), respectiv, strategiile de rezistență („Strânge din dinți!", „Adună-ți puterile!"), indică modele de gândire și comportament care au influențe asupra desfășurării în continuare a bolii. Teama de a pierde controlul social (de exemplu, „Ce o să gândească despre mine colegii!") intensifică starea de nesiguranță plină de teamă. Trăirea intensă a fricii și a tensiunii duce, în general, la o accentuare în continuare a simptomelor corporale și la o interpretare inadecvată a întregii situații. Trebuie să constatăm, de asemenea, că, în principiu, convingerile legate de propria boală pot fi extrem de rezistente față de noi abordări, ceea ce

influențează negativ desfășurarea în continuare a procesului dureros.

Comportamentul diagnosticianului joacă, de asemenea, un rol decisiv pentru pacient. Prin procedeele de diagnosticare, de exemplu, Röntgen, și prin măsurile terapeutice alese, de exemplu, tratamentele cu injecții, atenția – și a pacientului – va fi îndreptată exclusiv asupra planului fizic-patologic local. Sugestia ce rezultă de aici, și anume, că trebuie să căutăm cauza durerii și să o tratăm în domeniul trupesc, are consecințe grave pentru bolnavul de durere cronică. Prin aceasta, el nu este deloc stimulat să-și asume răspunderea proprie, să-și dea osteneala să se perceapă în totalitatea ființei sale și să se întrebe care este fenomenul a cărui expresie este durerea sa. Și din direcție medical-terapeutică, fixarea la planul somatic împiedică includerea și folosirea unor procedee care iau în considerare omul întreg. Faptul că situația familială și profesională a pacientului afectat de durere este luată prea puțin în considerare din direcție terapeutică, intensifică, de asemenea, procesul de cronicizare. Stresul social și factorii de împovărare mentală din viața cotidiană și de la locul de muncă favorizează desfășurarea negativă a îmbolnăvirii.

Tocmai pentru că medicina actuală lucrează încă în mare măsură în practica ei pe baza unei înțelegeri

monocauzale a bolii şi nu renunţă la principiile mecaniciste cauză-efect, tratamentul adesea fără succes al pacienţilor afectaţi de durere arată că aceste abordări sunt de mult depăşite. O terapie eficace a durerii are nevoie de o abordare multidimensională şi de o înţelegere a fiinţei umane în totalitatea ei, ca trup, suflet şi spirit.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Când mi-am plantat durerea pe ogorul răbdării,
ea a rodit fructul fericirii.

Khalil Gibran

SCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Scheme de terapie a durerii cronice

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

O, doar
durerea
deschide
ochii orbi

să vadă, că lumea
oglindeşte Eul,
că ea ne revelează
propria noastră imagine;
din faţa acestei privelişti
ne retragem îngroziţi.

Erika Beltle

SCU IASI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Când durerea se cuibăreşte ca oaspete nepoftit în propria noastră viaţă şi devine însoţitoarea vieţii timp de mulţi ani, când ea sfidează orice tratament şi perspectiva unei vieţi fără durere dispare tot mai mult, când originea acestei dureri este o carte cu şapte peceţi şi vindecarea ei rămâne o enigmă nedezlegată, atunci omul afectat stă în faţa marii provocări de a găsi o cale de convieţuire cu durerea. Decisiv în legătură cu suferinţa cronică este să ne creăm o suveranitate în raport cu propria trăire dureroasă şi să ne formăm pas cu pas spaţii noi de acţiune. Această abordare, la început inimaginabilă, poate fi realizată, cu siguranţă, premisa pentru aceasta fiind cunoaşterea faptului că nu durerea trebuie să fie stăpâna casei noastre, ci stăpânul casei trebuie să fie propriul nostru Eu.

Pentru abordarea terapeutică a durerii, un fapt de o importanţă hotărâtoare este constatarea repetată că trăirea durerii şi intensitatea percepţiei durerii sunt marcate în mare măsură de influenţe subiective. Această afirmaţie presupune faptul că trăirea personală se schimbă, cu siguranţă, şi că ea poate fi educată. Prin urmare, orice om poartă în sine posibilitatea de a influenţa senzaţia durerii. Chiar dacă durerea ne cuprinde într-un mod copleşitor şi ne subjugă, ea este, totuşi, doar o

senzație care ne acaparează numai atenția și simțirea, însă nu întreaga conștiență. În noi există o prezență superioară, o forță care se ridică deasupra trăirii suferinței și poate acționa detașându-se în mare măsură de ea. Prin exersarea întâlnirii cu sine însuși și prin aplicarea unor măsuri terapeutice cu scop precis, se poate învăța stimularea și folosirea acestui potențial prețios.

Una dintre lecțiile drastice pe care trebuie să le învețe bolnavul cu durere cronică este faptul că el nu are voie să se lase terorizat de somația permanentă a durerii să facă ceva. Modul de a proceda trebuie să aibă o structură plină de sens și să devină o acțiune cu un scop precis. Chiar dacă pe moment durerea nu poate fi redusă la tăcere, ea trebuie să fie primită mai întâi și acceptată. Ea a devenit o parte a propriei noastre vieți, și așa rămâne, în mod îndreptățit, până când înțelegem mai bine cum să ne purtăm cu ea. A „stăpâni" durerea înseamnă, de asemenea, a ne croi o cale spre „stăpânul interior", spre Sinea proprie . Aceasta înseamnă, și în privința propriului organism, a crea posibilitatea unui echilibru între părțile constitutive și a face astfel să devină activ un proces real de vindecare. Așadar, în tratarea durerii cronice este decisivă angajarea și răspunderea proprie a

pacientului în privința atitudinii față de îmbolnăvirea sa. Învățând și acționând, el poate stimula și poate realiza propriul proces de vindecare.

Misiunea unui terapeut care tratează durerea este aceea de a reduce, prin niște informații adecvate și cuprinzătoare, teama și nesiguranța pacientului. Apoi, el trebuie să-l inițieze în diferite posibilități de exersare și de acțiune și să-i arate și modul concret de a proceda. Pentru persoana suferindă e important ca ea să fie luată în serios, atât în privința senzației sale individuale de durere, cât și a grijilor pe care și le face cu privire la îmbolnăvire. Medicina și terapia trebuie să aibă neapărat în vedere faptul că în cazul durerilor cronice se poate ajunge frecvent la niște tulburări sufletești grave. Și invers, trebuie să se țină seama, de asemenea, de faptul că la 30%–60% din tulburările afective, mai ales în caz de depresii, intervin și dureri. Dacă terapeutul însuși poate intra în relație cu durerea și s-a eliberat deja de teamă în această privință, el îi poate transmite pacientului încrederea necesară. În principiu, baza muncii comune cu bune rezultate este o întâlnire purtată de empatie plină de înțelegere și respect.

Terapia durerii prin tratarea tulburărilor de comportament

Nu ne putem sustrage inima din viaţă,
dar o putem forma şi educa
în aşa fel încât să se ridice deasupra întâmplării
şi să poată privi şi lucrurile dureroase
fără a se frânge.

Hermann Hesse

Una dintre abordările terapeutice care s-a confirmat prin principiile sale fundamentale clare de orientare asupra problemei, ţelului şi acţiunii în stările dureroase persistente este tratarea durerii prin terapia tulburărilor de comportament. Prin învăţarea unor strategii de stăpânire a durerii, se poate ajunge la o transformare pe diferite planuri a senzaţiei de durere. Tehnicile de relaxare şi de antrenare a atenţiei sunt executate la început ca exerciţii fără legătură directă cu fenomenul durerii. Ele trebuie să-l facă pe bolnavul afectat de durere să simtă că procesele cognitive, emoţionale şi fizice pot fi controlate şi influenţate. Cu ajutorul unor exerciţii cu scop precis, graniţele subiective ale durerii pot fi

extinse, prin antrenament mental se poate ajunge la o altă atitudine față de durere. De asemenea, prin aceasta devine posibil să i se ia fenomenului „durere" caracterul anxios.

Pentru a putea interveni eficient într-un proces, e bine să avem mai întâi o cunoaştere exactă a ceea ce urmează, într-adevăr, să influenţăm. Prin urmare, ca prim pas, stimularea capacității de autopercepție trebuie să fie considerată o parte constitutivă esențială a muncii terapeutice. De obicei, pacienții cu durere nu pot da nicio informație exactă despre caracteristicile calitativ diferențiate şi despre factorii care le influenţează durerile. De regulă, ei afirmă că durerile „au apărut dintr-odată", „absolut pe neaşteptate", „fără motiv vizibil" sau „fără să se fi întâmplat ceva". E greu pentru ei să dea informații concrete cu privire la desfăşurarea ciclică sau la dinamica procesului durerii. Totuşi, când terapeutul cu experiență îl pune pe pacient să-i descrie sistematic desfăşurarea procesului dureros din timpul ultimelor zile, atunci, bineînţeles, de cele mai multe ori ciclurile temporale şi legăturile cu anumiți factori care influenţează procesul pot fi recunoscute. Pe această cale, pacientul cu durere poate învăța şi el, ca un prim pas, să conştientizeze procesele şi să le observe independent.

Percepția poate fi rafinată în continuare şi simptomele trupeşti ale durerii, de exemplu o

încordare musculară crescută, vor fi simțite mai diferențiat. Prin exerciții de destindere, e posibil să se intervină deja pe acest plan timpuriu al nașterii durerii trupești; așadar, cercul vicios care pornește de la durere și spasm poate fi întrerupt.

Atenția se poate extinde în continuare și pe planul sufletesc al gândirii. Majoritatea pacienților vor constata că imediat ce apare senzația de durere, sentimentele lor sunt neplăcute și stăpânite de teamă, iar gândurile lor sunt negative și, ca urmare, intensifică durerea. Prin trăirea repetată a caracterului incontrolabil al durerii, pacienții cu durere cronică înclină spre atitudini pesimiste și resemnare: „Nu ajută la nimic, orice aș face." Trăirile pozitive de stăpânire a durerii sunt atribuite de obicei „întâmplării" sau acțiunii altcuiva, de exemplu, a medicului. Dar și în această privință poate interveni o transformare pozitivă, iar gândurile încurajatoare pot aduce un sentiment de încredere care dă putere. De obicei, e mult mai ușor să spunem ceea ce nu vrem: „Eu nu mai vreau niciun fel de durere!" Dar aici e important să exprimăm sub formă pozitivă ce vrem, ce trebuie, de fapt, să ia naștere: „Vreau să fiu sănătos!", „Vreau să pot merge fără dificultăți!". Prin determinarea pozitivă a scopului se poate face deosebirea clară între situația actuală, așadar, între starea-care-există [Ist-Zustand] și imaginea de viitor spre care tindem, așadar

starea-care-trebuie-să-ia-naştere [Soll-Zustand]. Pornind de aici se poate înţelege mult mai concret scopul propriu-zis şi unde ar trebui să ducă drumul.

În relaţia cu durerea cronică e important să ne amintim că percepţia omului suferind se fixează ca un reflector pe senzaţia dureroasă şi rămâne înfiptă acolo. Alte conţinuturi, evenimente şi excitaţii se retrag în planul al doilea al activităţii de percepţie sau, mai curând, sunt percepute ca printr-un un văl, estompate, îndepărtate sau chiar denaturate. Paleta largă a posibilităţilor de mişcare este îngustată de comportamentul ezitant şi de tendinţa de a se menaja. Dar imobilitatea crescândă şi solicitarea minimă a musculaturii ce rezultă de aici duce la slăbirea acesteia şi la alte poziţii defectuoase. De aceea, este decisiv ca pacientul cu durere să facă experienţa corectoare că activitatea nu duce neapărat la o trăire dureroasă. Printr-un antrenament structurat gradual, flexibilitatea limitată poate regresa şi, prin urmare, se poate păstra propria mobilitate.

Printr-o relaţie activă cu suferinţa sa, pacientul afectat de durere simte „pe propria piele" – în sensul adevărat al cuvântului – că el este cel care trebuie să obţină acces la durerea sa. Dacă simte acest lucru, el poate ajunge la înţelegere că tot el este cel care trebuie să realizeze procesul de însănătoşire. De aceea, pentru el este decisiv să fie

implicat în mod activ şi conştient în procesul terapeutic şi nu doar să îndeplinească, pur şi simplu, prescripţiile stabilite de medic.

Cu siguranţă, nu e uşor să-i dăm curajul de a se lăsa antrenat pe cale terapeutică într-un domeniu nou. E şi mai greu să-l facem să-şi schimbe gândirea, simţirea şi modul său de a acţiona. Sesizarea structurilor proprii de personalitate şi renunţarea la deprinderile formate constituie, pe un alt plan, tot un proces dureros; dar el este absolut necesar în acest context. Pentru pacient e necesar, de asemenea, să-şi dea seama că el îşi are propria parte de contribuţie la apariţia şi la menţinerea durerilor sale. De cele mai multe ori, la cronicizarea durerii au dus diferite domenii de probleme. Pacientul nu este prea conştient de contribuţia cu care este implicat el însuşi în apariţia şi menţinerea durerii sale. Comunicarea acestor corelaţii este pentru terapeut o dificultate deosebită, care cere mult tact, fiindcă oamenii care suferă cronic de dureri sunt sufleteşte foarte sensibili şi susceptibili.

E şi mai greu când se arată că durerile prezintă şi un câştig secundar al bolii, aşadar, când îmbolnăvirea cronică nu aduce cu sine numai suferinţă, ci şi avantaje. Adesea pacienţii nu îşi dau seama de acest lucru, dar problema durerii poate îndeplini uneori o funcţie utilă, prin faptul că împiedică o

confruntare cu alte probleme. Ca bolnav cronic, omul poate beneficia de toleranţă şi îngăduinţă din partea propriul său mediu. Un bolnav cronic este întâmpinat cu interes şi compasiune, de regulă, el este tratat prevenitor şi cu multă înţelegere, şi în unele situaţii este foarte menajat. Fireşte, o îmbolnăvire cronică aduce cu sine mai ales dezavantaje în viaţa socială pentru omul afectat. Pe termen lung, orice îmbolnăvire duce la o împovărare pentru mediul pacientului, relaţiile interumane pot deveni prin aceasta foarte încordate. Dar îngrădirea de durată poate fi păstrată şi inconştient, ca un scut de apărare în faţa anumitor situaţii sau provocări neplăcute.

Comunicarea unor asemenea corelaţii în contextul unei îmbolnăviri cu dureri este pentru terapeut o problemă delicată. Pacienţii se simt repede atacaţi şi reacţionează foarte supăraţi dacă au impresia că li se atribuie pe nedrept faptul de a-şi fi produs şi instalat durerea cu anumite scopuri, ba poate chiar, pentru a se sustrage de la anumite sarcini sau pentru a-i manipula pe cei din jur. Pentru ca relaţia de încredere dintre terapeut şi pacient să nu fie perturbată şi să nu fie fals înţeleasă, terapeutul ar trebui să explice amănunţit că îmbolnăvirile dureroase prezintă o mare complexitate şi suferinţele cronice, în general, pot

fi expresia unei suprasolicitări sau dureri sufleteşti. Ar trebui să se arate că la numeroşi oameni durerea poate primi, într-un mod inconştient şi neobservat, şi funcţia de a ajuta. Ea ne poate feri, de exemplu, de ceva de care ne temem sau ne poate ajuta să impunem ceva ce altfel nu am îndrăzni să impunem.

În cadrul abordării terapeutice a durerii cronice, se cer din partea pacientului procese de conştientizare şi schimbări mari. În comparaţie cu acestea, durerile cronice – oricât de paradoxal ar putea suna acest lucru – îi sunt deja familiare şi cunoscute; în mod inconştient, el le preferă solicitărilor de a se schimba, care îl dezorientează. De aceea, e important să se fixeze un ţel realist şi să se facă paşi mici, pentru ca persoana afectată să poată prinde curaj faţă de terapie. În general, nu există până acum niciun fel de mijloace standard care să poată fi recomandate în caz de îmbolnăviri cronice, de aceea, se impune în mod deosebit să se stabilească o terapie individuală. În tratarea durerii prin terapia tulburărilor de comportament, o însoţire intensă pas cu pas din partea medicului sau a terapeutului, precum şi transparenţa în privinţa alcătuirii tratamentului îşi aduc o contribuţie esenţială la stabilizarea sufletească a pacientului.

Dar, cu toate posibilitățile multiple ale luptei împotriva durerii, există și stări dureroase care se opun oricărui tratament. Toate strădaniile de ameliorare, toate eforturile de a produce niște modificări active, numeroasele schimbări de medici și terapeuți, precum și cele mai diferite experimente terapeutice nu pot duce, în unele cazuri, la eliberarea de durere. Pacientul, rămas singur, se simte abandonat cu problema durerii sale și trebuie să-i facă față cu propriile forțe. Aici mulți suferinzi disperă – după cum este de înțeles – și, împreună cu ei, medicii și terapeuții lor. Dar dacă în general țelul unei terapii a durerii este ca pacientul, prin stăpânirea durerii, să ducă din nou o viață fără durere și să se bucure de aceasta, atunci, și în aceste cazuri, în ciuda durerilor, țelul rămâne același: atingerea calității pozitive a vieții. Atunci misiunea omului este aceea de a accepta durerea ca tovarășă de drum în propria biografie și de a avea curajul să-și structureze viața cu ea alături. Cu ajutorul unor exerciții spirituale, se poate dezvolta o altă atitudine interioară față de propria senzație de durere. Prin aceasta devine posibil ca, acceptând-o, să se ridice deasupra propriei suferințe și să rămână capabil de acțiune în viață.

Terapii antroposofice

Boala nu e suferinţă. Boala e o ocazie de a învinge un obstacol, dacă omul dezvoltă în sine forţa lui Christos.

Rudolf Steiner

În viziunea medicinei antroposofice, durerea cronică este un fenomen al întregii fiinţe umane. Ca urmare, terapia durerii poate fi concepută numai prin prisma părţilor constitutive ale omului şi a raporturilor lor reciproce. Aici este foarte important să se facă distincţie între domeniul trupesc, domeniul sufletesc şi domeniul spiritual al terapiei. Fără îndoială, tratamentul durerii cuprinde unele dimensiuni biologice. Dar administrarea de medicamente nu slujeşte la eliminarea fizică a durerii, ci, pe de o parte, la fortificarea forţelor vieţii regeneratoare ale corpului eteric, şi, pe de altă parte, la intervenţia vindecătoare asupra organizării astrale a omului, de care ţine durerea. În cele din urmă, prelucrarea durerii trebuie să fie realizată de individualitatea respectivă, adică, de Eul bolnavului cu durere cronică.

Sarcina medicului este aceea de a-l percepe pe pacient în totalitatea ființei lui şi de a lua apoi inițiativa unui tratament corespunzător, în funcție de configurarea structurii părților sale constitutive. Este de o importanță decisivă ca bolnavul cu durere cronică să fie antrenat ca partener major de discuție în procesul terapeutic. El este cel care realizează procesul vindecării sale. Chiar dacă însoțirea personală intensă de către medic, respectiv, terapeut, este parte constitutivă indispensabilă a căii de vindecare, sensul unei terapii nu este ca bolnavul să o „suporte" sau să o „îndure", ci scopul este ca el să o realizeze în mod activ şi să se angajeze în acest proces pe baza propriei voințe.

Durerea cronică relatează întotdeauna istoria unei suferințe absolut personale, prin urmare, terapia trebuie să fie adaptată în mod absolut individual la ființa pacientului. Nu diferite trăiri sau anumite evenimente îmbolnăvesc omul, ci faptul că persoana afectată nu găseşte posibilitatea de a le stăpâni în situația dată. E important ca această persoană să înțeleagă durerea cronicizată ca pe o stare insuportabilă a ființei sale care îi suprasolicită propria trăire sufletească şi care a devenit o expresie a acesteia „întrupată" pe plan fizic.

Procesele de conştientizare, care duc la o înțelegere a bolii, posibilitățile de prelucrare a suferinței

sufleteşti, precum şi perspectivele noi, orientate spre viitor, formează pietrele de construcţie ale unui concept de terapie cuprinzător. Un rol decisiv în acest context îl joacă dezvoltarea sufletească prin activitate artistică şi disciplină spirituală cu ajutorul unor exerciţii meditative. Baza unei terapii eficace este relaţia întemeiată pe încredere dintre pacient şi terapeut, o însoţire personală intensă şi voinţa comună de a se ajunge la vindecare. Nu numai speranţa vagă, ci încrederea energică în propriile forţe de vindecare şi în procesul de însănătoşire constituie nişte factori pozitivi indispensabili. Paşii evolutivi realizaţi cu ajutorul terapiei durerii îl ajută pe pacient să-şi înţeleagă durerea într-un context nou.

Euritmia curativă şi masajul ritmic, ca terapii antroposofice, fortifică eticul şi întregul organism şi stimulează reglarea unui nou echilibru între părţile constitutive ale fiinţei. Terapiile artistice (terapia prin modelaj, pictură, muzică, arta vorbirii) creează un sol real şi preţios pentru ca pacientul – la început fără cuvinte şi fără procese de conştienţă elaborate – să găsească accesul la propriile sale sentimente. El învaţă totodată să le dea expresie într-un mod individual şi creator. Această prelucrare non-verbală, respectiv, pre-verbală, a accesului la propria trăire sufletească mai profundă armonizează

îmbinarea părților constitutive și prin aceasta reprezintă o bază stabilă pentru o muncă ulterioară conștientă și de cunoaștere, care are loc sub forma terapiei prin discuții, a prelucrării biografiei sau a psihoterapiei.

Pentru omul societății noastre orientat spre realizare, viața înseamnă activitate. Reculegerea sau introspecția, preocupări cum ar fi, de exemplu, contemplarea, meditația, scrierea unui jurnal, admirarea operelor de artă etc. sunt echivalate adesea cu a nu face nimic, ceea ce înseamnă că sunt considerate tot pierdere de vreme. Activități care nu aduc profit vizibil sunt legate în epoca noastră de reprezentări cu nuanță negativă. O renunțare resemnată sau, ca pol opus față de aceasta, pseudo-activitatea – ca încercare disperată de a scăpa de durerea interioară – apar în legătură cu îmbolnăvirile cronice surprinzător de frecvent. Acestea acoperă starea sufletească apăsătoare și pot duce până la o „depresie agitată". În abordarea terapeutică a durerii este important să-i deschidem bolnavului cu durere cronică accesul la înțelegerea legăturilor dintre suflet și trup. Ar trebui să i se arate interacțiunea dintre durerea sufletească, manifestată sub formă de lipsă și mâhnire, conflict, criză, și durerea corporală, manifestată sub formă de simptome cronicizate. Astfel, îi îndreptăm

atenţia de la planul trăirii sale subiective spre planul obiectiv al întregului proces şi îl ajutăm să vadă dincolo de propria sa disperare. Obiectivitatea transmisă, precum şi legitatea fenomenului în ansamblul său îi dau pacientului posibilitatea de a se distanţa în mod sănătos de trăirea dureroasă personală şi îl fac să se ridice – mai întâi prin cunoaştere – deasupra sentimentului de a fi la discreţia durerii. În acelaşi timp, acest mod de a proceda îi transmite, chiar dacă poate sub o altă formă decât cea acceptată de el iniţial, ideea că el este absolut capabil de acţiune.

Pasul terapeutic următor ar trebui să fie înţelegerea propriului proces sufletesc şi stabilirea corelaţiilor din cadrul evoluţiei biografice personale. Pot fi examinate şi prelucrate trăiri din trecut, apoi pot fi clarificate actualele vieţuiri pe acest fundal. Bolnavul ar trebui să recunoască în cele din urmă că durerea care îl chinuie îi aparţine. Ea face parte din ceea ce constituie deja „cele devenite" şi îi îndreaptă atenţia spre anumite teme şi motive ale vieţii sale. Integrarea suferinţei, adică, acceptarea durerii în viaţa proprie este o premisă fundamentală a procesului de vindecare.

Din punct de vedere terapeutic este important, de asemenea, să evaluăm posibilităţile pacientului de a prelucra şi a învinge, să le extindem şi să le

consolidăm. De aceasta ține descoperirea unor posibilități individuale de exprimare pentru propria ființă, al cărei limbaj reprimat a devenit durerea. Deja cu două milenii și jumătate în urmă, Hippocrate știa că exprimarea durerii conține deja primul pas spre vindecarea ei: „Când ai cuvinte pentru o situație, ai depășit-o deja." Pacientul ar trebui să învețe, pe de o parte, să se audă pe sine însuși, pe de altă parte, să asculte de sine însuși; pe de o parte, să se exprime pe sine însuși, și, pe de altă parte, să discute cu sine însuși. Atât dialogul cu sine însuși, cât și discuția cu alți oameni, începând cu terapeutul, fac parte din percepția de sine, întâlnirea cu sine și imaginea despre sine. Aceste planuri vor să fie vivifiate și abordate în mod nou, și atunci ființa proprie își găsește din nou un limbaj, iar organele nu trebuie să se exprime prin durere, ca locțiitoare; durerea se prezintă numai ca indicator de drum.

A „te ridica din durere" înseamnă aici și „a ridica" durerea de pe planul trupesc pe planul sufletesc și a o întâlni acolo unde își are ea originea. Este decisiv să înțelegem nu numai teoretic că durerea ține de viață, ci să ne identificăm cu această durere și să o acceptăm ca pe ceva care ne este propriu. De aceea, de vindecare țin curajul și forța de a face ca părțile sufletesc-spirituale călăuzitoare

ale propriei fiinţe să se poată manifesta din nou. Prin aceasta, inconştientul poate deveni din nou conştient, şi necazul sufletesc, care a devenit îmbolnăvire trupească, poate fi acceptat şi abordat ca stimulent.

În cele din urmă, este vorba ca, pe baza acestor cunoştinţe şi a acestor paşi evolutivi, dintr-o perspectivă spirituală extinsă, să încercăm, împreună cu pacientul, să elaborăm şi să practicăm strategii de rezolvare. Conştientizarea şi prezenţa spiritual-sufletească – adică, trezirea şi menţinerea dimensiunii spirituale a omului în sfera corporal-sufletească – sunt condiţiile indispensabile pentru un progres în procesul de vindecare a îmbolnăvirilor cronice. Aici nu se pune doar problema de a căuta cauzele din trecut ale durerii, ci de a face să devină active ţelurile şi şansele de evoluţie care vin dinspre viitor. Întrebarea: de unde vine durerea – se transformă; în locul ei ia naştere întrebarea: încotro vrea ea să ne conducă. Forţa de verticalizare şi orientare asupra valorilor, care ia naştere în acest fel, ne eliberează de ceea ce a fost, omul suferind se desprinde de ceea ce, venindu-i din trecut, îl ţine captiv în durere. Trebuie să înţelegem durerea proprie ca tovarăşă de drum spre propriul viitor, dar numai dacă o eliberăm, cu recunoştinţă, din rolul ei de tovarăşă de drum, înseamnă o eliberare reală de

ea. Aşadar, răbdarea durerii poate fi depăşită tot prin răbdare şi încredere. Dacă se realizează acest lucru, atunci are loc un proces preţios de transformare, omul suferind se cunoaşte puţin mai mult pe sine însuşi şi înţelege că durerea este amintirea unei părţi uitate a propriei sale fiinţe.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Durere şi sens

SCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Suferința este poarta de intrare spre iubire.

Toate faptele mari de iubire jertfelnică
ar fi rămas nesăvârșite
dacă nevoia și suferința
nu l-ar fi chemat pe om să le săvârșească.

Luise Rinser

CU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Marile întrebări despre sensul vieții, al morții și al durerii apar în orice filosofie, în orice religie și în orice concepție despre lume. De orice trăire dureroasă gravă este legată întrebarea „de ce": „De ce, în principiu?", și „De ce tocmai eu?". Așadar, există o asociere directă între durere și întrebările despre sens.

Surprinzător e faptul că în aproape orice biografie a unui artist, poet sau gânditor însemnat, durerea ocupă un rol central, influențând cât se poate de profund. Franz Schubert îi scrie unui prieten că tocmai operele care iau naștere din suferința proprie sunt cele care îi bucură cel mai mult pe oameni. Johann Sebastian Bach creează cele mai importante opere muzicale din întreaga sa activitate la o vârstă înaintată, aproape orb și marcat de moartea a treisprezece dintre copiii săi. Ludwig van Beethoven compune bolnav, surd și complet însingurat, Simfonia a Noua, care conține tocmai această incomparabil de frumoasă și plină de energie „Odă a Bucuriei". Muzica este o artă a inimii, și ca orice artă este o măiestrie a vieții. Prin creația lor artistică, toți compozitorii, poeții și pictorii adevărați conferă suferinței lor și tragismului vieții lor o expresie eternă. Elementele sufletești ale durerii se condensează în operele lor într-o expresie a sentimentului care creează o lume universală a sunetelor, a culorilor, a limbii și a artei.

Schiller a fost însoțit de-a lungul vieții de o boală foarte gravă și de dureri fizice, Dostoievski și-a scris romanele între crize de epilepsie, Oscar Wilde a creat cele mai frumoase poezii în închisoare. Christian Morgenstern, deși încă foarte tânăr, și-a petrecut ultimii ani de viață în sanatorii, bolnav de plămâni, aproape incapabil să părăsească patul, iar la sfârșit aproape fără să mai poată vorbi. Și totuși, tocmai în acești ani au luat naștere cele mai frumoase și mai valoroase volume de poezii ale sale. Exemplele ar putea continua la infinit.

Și lumea sculpturii și a picturii este bogată în biografii pline de durere. Van Gogh, trăind în mizerie cruntă și bolnav sufletește, își taie el însuși o ureche. Își petrece amurgul timpuriu al vieții luptând cu psihicul său chinuit, singur într-o instituție de sănătate și pictează până la ultima suflare câteva dintre tablourile sale cele mai expresive. Artista mexicană Frida Kahlo este grav rănită la optsprezece ani într-un accident de autobuz. Coloana vertebrală îi este fracturată în mai mult locuri, la fel și clavicula, bazinul, o gambă, o labă a piciorului și mai multe coaste. După o primă ședere de mai multe luni în spital, pe parcursul vieții ea mai trebuie să sufere alte treizeci de operații. Pierde mai multe sarcini, trebuie să facă mai multe întreruperi de sarcină din motive medicale, i se amputează câteva degete de la picioare și mai târziu un picior de sub genunchi.

„Aici, în spital, noaptea în jurul patului meu dansează moartea", îi scrie Frida prietenului Alejandro Gomez Arias. Ea este captivă într-un trup care suferă permanent, consecințele traumatice ale accidentului fac din ea o artistă care încearcă să-și transforme drama personală a vieții în simboluri impresionante. Trupul sfărâmat, precum și durerile sufletești îndurate toată viața devin purtătoare de sens ale unei forme estetice transformate. „Pictura mea poartă în sine solia durerii (...). Pictura mi-a întregit viața."[11] Așa se descrie și se înțelege ea pe sine. Artista trăiește și luptă tot timpul cu moartea, pictează în pofida durerilor permanente și luptă împotriva ruinei neîncetate a trupului ei. Scriitorul Andrés Henestrosa, un prieten apropiat al artistei, spune despre Frida: „Ea trăia ca muribundă."

Așadar, durerea se revelează ca dimensiune existențială a devenirii între a trăi și a muri, între moarte și biruirea ei. Carl Gustav Jung atribuie suferinței un rol central în dezvoltarea omului: „Fără nevoie, nu se schimbă nimic, cel mai puțin personalitatea umană. Ea este teribil de conservatoare, ca să nu spunem inertă. Numai cea mai aprigă nevoie o poate stârni. Astfel, nici dezvoltarea personalității nu ascultă de nicio dorință, de nicio poruncă și de nicio judecată, ci numai de nevoie; ea are nevoie de constrângerea motivantă a unui destin interior și exterior."[12]

Oare aici autorul vrea să spună că suferința și durerea sunt instrumente severe de educație ale destinului uman? Nu, în niciun caz; tot Jung este cel care scrie în același timp: „Dezvoltarea personalității este o asemenea fericire, încât dar trebuie foarte scump plătită."[13] Durerea este, prin urmare, o șansă prețioasă de dezvoltare. Faptul că o putem înțelege în acest fel depinde în mod direct de descoperirea sensului pe care i-l putem atribui. Dacă nu putem descoperi niciun sens în trăirea durerii, suferința apare în mare măsură ca element perturbant, chiar distrugător, în structura plină de sens a propriei experiențe. În acest context, se ridică întrebarea câtă durere poate suporta un om, respectiv, câtă durere vrea să suporte. Aici nu se poate da un răspuns general valabil. Dar se poate constata că, în principiu, capacitatea de a suporta dureri este relativ mare, cel puțin atâta timp cât durerile au un țel plin de sens. Dar, când acest țel lipsește, atunci și capacitatea de a suporta dureri scade mult.

De regulă, însă, prima reacție la o durere intensă nu este căutarea sensului, ci a cauzei ei. Pornind de aici, ni se promite să găsim o cale de a o face să înceteze. Când avem dureri, drumul duce adesea la medic, de la care așteptăm o rezolvare. Dacă ni se oferă o rezolvare, atunci căutarea deja s-a încheiat. Nu ne mai întrebăm de unde vine suferința și ce vrea să ne spună durerea, ci suntem doar ușurați că

am scăpat de ea. Dar aici filosoful şi autorul de aforisme Manfred Hinrich ne avertizează plin de înţelepciune într-un mod umoristic: „Când durerea pleacă, ia aminte încotro se duce." Aceasta înseamnă că tăcerea durerii nu înseamnă în acelaşi timp rezolvarea ei; şi nici cauza durerii nu este în acelaşi timp sensul ei. Omul este înclinat să considere ca dată cauza, ca şi cum ea s-ar afla în afara lui. În privinţa sensului, el tinde să construiască mai curând un raport cauzal – „lucrurile stau chiar aşa" – decât unul intenţional – „eu vreau neapărat să...". Aşadar, pe primul loc stă încercarea de a găsi o justificare în locul dispoziţiei de asumare a răspunderii.

Dar când durerea rămâne, odată cu ea rămâne în continuare şi întrebarea de ce anume suferim. Este demn de remarcat faptul că un răspuns real la această întrebare are drept urmare şi o acceptare a suferinţei şi totodată o mare uşurare, atunci când nu există posibilitatea de vindecare sau de calmare. Paradoxul este acesta: În durere – şi numai în durere – se găseşte şansa biruirii ei! Atâta timp cât vedem numai substanţa emoţională a suferinţei, predomină impresia lipsei de sens. Durerea e ceva care mă supără, boala e ceva care mă înspăimântă, suferinţa e ceva care mă face să disper. La ce bun toate acestea? Abia încadrarea evenimentelor într-un context cuprinzător poate găsi în suferinţă

o corelație plină de sens şi poate să ne facă să recunoaştem un mesaj. Şi numai activitatea individuală în suferință – ca parte constitutivă directă a competenței de a o scoate la capăt cu această situație – acționează împotriva suferinței şi reduce durerea.

Fără îndoială, durerea trebuie să fie tratată; dar cel care limitează această încercare numai la o intervenție care să reducă suferința este deja fixat în starea respectivă şi, prin urmare, trăieşte în continuare durerea. Christian Morgenstern sintetizează acest adevăr astfel: „Dorința ta să nu mai suferi / dă naştere la noi dureri. / Aşa nu vei scăpa vreodată / de haina ta de doliu. / ..." Sentimentul de neajutorare şi de a fi la discreția durerii îl face pe omul suferind fie să încerce tot timpul să explice starea apărută, fie să caute să vadă ce ar fi trebuit făcut pentru ca situația dată să nu fi apărut sub această formă. Aceasta ar fi o strădanie de a înțelege lucrurile pe baza trecutului. Dimpotrivă, sentimentul competenței într-o situație de suferință face posibilă căutarea unei rezolvări, aşadar, producerea conştientă a unei schimbări a situației existente. Astfel, dacă perspectiva durerii este delimitată, prin sensul trăit suferindul are şi perspective noi în afara durerii. Aceasta ar fi o înțelegere a lucrurilor văzute dinspre viitor. Dar sensul nu poate fi „stabilit", el trebuie să fie

„descoperit" şi „trăit". „Voinţa de a găsi sensul" înseamnă totodată o „voinţă de a acţiona". Şi aici este ascunsă şi cheia propriei fericiri.

O poveste românească relatează că într-o dimineaţă, între scaieţii deşi de la marginea drumului, a răsărit un mic trandafir. Un călător necredincios a trecut pe acolo, a privit îndelung trandafirul şi a scuturat nemulţumit din cap: „Se spune că în toate există cu adevărat un Dumnezeu şi un sens. Dacă ar exista Dumnezeu, atunci El nu ar lăsa ca între aceşti scaieţi să înflorească un trandafir." Şi şi-a văzut mai departe de drum. După puţin timp, pe acolo a trecut un călugăr. Şi el a observat trandafirul, s-a oprit şi l-a privit plin de evlavie. Ochii au început să-i strălucească, şi-a ridicat privirea spre Cer, şi împreunându-şi mâinile, a strigat plin de recunoştinţă: „Dumnezeule Atotputernic, ce înţelept şi bun eşti! Că tu faci posibil să răsară un trandafir chiar între scaieţi!"

Aşadar, elementul decisiv nu este întotdeauna numai ceea ce trăim, ci cum trăim, respectiv, ce simţim în situaţia respectivă. Suferinţa şi bucuria sunt părţi constitutive ale oricărei vieţi umane. Dar faptul că omul este fericit sau nefericit, faptul că el îşi simte sau nu existenţa împlinită, aceasta depinde de felul în care intră în relaţie cu ceea ce-i oferă viaţa. În realitate, durerea îl poate distruge. Dar ea îi şi poate indica o cale importantă de evoluţie, care

îl umple de recunoştinţă. Prin urmare, realităţile pe care le trăim sunt întotdeauna în interiorul nostru şi nu în afara noastră. Scena vieţii şi trăirii noastre e propriul suflet, el este cel care decide în privinţa senzaţiei noastre de bine sau de rău. Sensul pe care îl descoperim în evenimentele vieţii noastre este legat în mod direct de acest fapt.

Ceea ce nu ne poate reuşi este încercarea de a da durerii un sens în mod artificial. Nu putem face aşa ceva, fiindcă sensul nu poate fi forţat. De exemplu, putem să-i provocăm cuiva durere, aşadar, să „folosim" durerea pentru a realiza un anumit lucru. Dar aici e vorba de constrângere sau de presiune, revărsăm asupra altui om propria noastră voinţă pentru a obţine un anumit rezultat. Durerea îndeplineşte, aşadar, un scop, dar nu are niciun sens din punctul de vedere al filosofiei vieţii. Nici relaţia cu durerea în mod masochist sau sadic nu face posibilă împlinirea vreunui sens, cel mult poate oferi o palidă satisfacţie. Autorănirea atrage atenţia asupra faptului că persoana afectată are un raport trup-suflet perturbat. El nu îşi simte în mod suficient sufletul în trup, aşa cum ar fi normal, ci are nevoie de durere ca element care intensifică senzaţia, pentru a putea avea o percepţie sufletească prin intermediul trupului. Cel care, pe de altă parte, provoacă altuia durere şi simte prin aceasta satisfacţie, prezintă un raport perturbat de altă

natură al sufletului său: El se poate simți „stăpân" în propria casă numai prin durerea provocată altuia. Și aici sufletul are nevoie de durere ca punte de legătură spre percepția Sinei proprii , la care el nu poate ajunge altfel într-o măsură suficientă. În aceste cazuri durerea este instrumentalizată, ea slujește în diverse feluri la atingerea unor scopuri egoiste și este departe de a avea un sens.

Cea mai teribilă și mai cruntă instrumentalizare a durerii este tortura. Aici e vorba de înfrângerea individului prin durere, de dezindividualizarea omului prin violență distrugătoare. A da un sens durerii înseamnă a o aduce într-un context inteligibil și a face posibilă o relație cu ea. Dar scopul torturii este tocmai punerea în scenă a lipsei de sens. Se urmărește traumatizarea sufletului prin intermediul durerii trupești, prin faptul că sufletul este încătușat de trup atât de puternic încât ajunge să se nege pe sine. Durerea îl reține pe om în prezentul chinuitor cu atâta putere încât i se pare imposibil să mai ajungă în viitor. Omul este împins până la experiența-limită a dizolvării lumii, Eul trebuie să devină non-Eu. Așadar, sensul torturii este tocmai distrugerea sensului.

Este absolut riscant să vorbim despre sens în legătură cu durerea, chiar și la modul general, dar există puține lucruri care să pună atât de mult sub semnul întrebării sensul, ca durerea acută cauzată de o pierdere sau ca durerea cronică. Dar tocmai în

situațiile de destin pline de suferință ale omului apar marile întrebări despre sens legate în mod inseparabil de suportarea durerii: „De ce?", „Ce am făcut?" și „Ce vrea să-mi spună durerea?" La aceste întrebări nu există – așa cum sunt puse – niciun răspuns, ele sunt puse – cel puțin în acest fel – greșit. Sunt puse greșit prin modul în care este privită problema, fiindcă suferința și durerea nu sunt pedepse ale unor Zei mânioși, ci posibilități generale, prezente în orice viață umană, prin care omul are ocazia de a se vedea pe sine însuși, Eul său, sufletul său, trupul său. Și sunt puse greșit și în privința momentului, fiindcă întrebarea despre durere și suferință nu se pune decât atunci când apare îmbolnăvirea sau chiar atunci când este prezentă durerea.

Poate că pare prea simplu să spunem că omul întâmpină mai puțin neajutorat durerea pentru care este pregătit decât durerea la care nu s-a așteptat. Dacă o recunoaște ca parte constitutivă a existenței umane, rămâne mai lucid în momentul apariției ei. O viață care nu respinge durerea, ci ține seama de ea și trăiește cu posibilitățile ei în fața ochilor, este pregătită și știe că evenimente ca pierderea și despărțirea, suferința și durerea fac parte din viață. Încercarea de a da un sens fenomenului durerii rămâne legată direct de înțelegerea acestui lucru. Ceea ce face ca o viață să aibă sens și valoare este

determinat mereu în mod nou de viața însăşi. Prin schimbarea felului de a vedea lucrurile şi a ţelurilor, a perspectivelor şi priorităţilor, omul poate învăţa să aprecieze şi să folosească vasta sa lume de experienţe. Acest lucru are de-a face în mare măsură cu maturitatea şi judecata, cu experienţa de viaţă şi curajul în faţa destinului, cu cunoaşterea fiinţei umane şi cu cunoaşterea de sine. Întrebarea pe care şi-o pune bolnavul sau cel rănit sufleteşte despre sensul vieţii sale marcate de suferinţă nu face excepţie în această privinţă. Şi într-o asemenea viaţă sensul sau lipsa de sens depind de înţelegerea suferinţei, pentru ce, la ce foloseşte. Răspunsul la întrebarea sfredelitoare „De ce tocmai eu?" sună, prin urmare: „Fiindcă eu sunt cel în cauză. Despre mine e vorba, mie mi se adresează destinul." De aceea, şi: „Ce pot face eu cu sens în situaţia dată?"

Cel care îşi răspunde în acest fel se poate plânge de durerea care îl chinuie, dar nu se mai poate plânge de absurditatea unei vieţi din care fac parte şi durerea şi boala. Durerea devine mai curând un prieten al vieţii, în toate formele ei ciudate de apariţie. Ea devine mai curând un însoţitor plin de înţelegere al omului, care îl înconjoară şi care îl poate susţine la nevoie. Un asemenea om va fi caracterizat printr-o înţelegere fără cuvinte a ceea ce are loc în sufletul altui om şi prin facultatea de a se transpune cu simţirea şi gândirea în cele mai

diferite contexte, fiindcă nu se va mai lăsa antrenat în dorințe și dezamăgiri permanente față de viață. Nu se poate spune că suferința îl pune la punct pe om, ci prin suferință, prin biruirea limitelor proprii, omul însuși își poate „pune la punct" propria viață într-un mod nou. Din această perspectivă a evoluției, durerea nu poate fi înțeleasă ca pedeapsă, ca rău sau ca nimicire a unor posibilități, ci ca șansă.

Rudolf Steiner merge chiar mai departe, când spune: „Dar să nu uităm că durerea este ca un trăsnet trimis de fericire."[14] O asemenea idee îi apare omului actual aproape absurdă, doar trăim într-o epocă în care s-a folosit o mare cantitate de inteligență socială și o cercetare științifică masivă pentru a-i elibera pe oameni în măsura posibilului de dureri. Și multe milioane de oameni folosesc acest progres ca șansă și iau zilnic analgezice, fiindcă nu fac față unei vieți cu dureri. Deoarece durerea este un fenomen al conștienței, prin tulburarea crescândă a conștienței se va diminua și senzația de durere; de aceea, această cale poate fi înțeleasă, în primă instanță. Fără îndoială, durerile trebuie să fie tratate. În cazul unei gambe fracturate nu-i putem cere pacientului să facă un efort, să se ridice și să umble, pur și simplu, din nou. Atât tratamentul osului fracturat, cât și tratamentul durerilor acute sunt părți constitutive indispensabile ale abordării terapeutice a situației. Așa stau lucrurile și cu

durerile sufleteşti: O inimă zdrobită trebuie să fie tratată, un anumit timp, şi medicamentos, dacă situaţia respectivă o cere. Nici aici, având în vedere abisul sufletesc care se deschide în trăirea celui îndurerat, nu-i putem cere „să facă un efort" şi să-şi continue viaţa ca mai înainte. Aşadar, nu este deloc un ţel de dorit ca omul să fie complet copleşit de durere şi suferinţă în relaţia cu durerea.

Dar faptul că în alte culturi e posibil ca durerile să fie în mare măsură calmate şi tratate fără medicamente ne poate da de gândit. Există, cu siguranţă, numeroase căi de a învinge durerea. Ce are de dat cultura noastră în afară de dezvoltarea tehnico-medicală, în afară de o reluare a atenţiei acordate îngrijirii corporale, a observaţiei şi ascultării, a exerciţiilor de relaxare şi concentrare, a disciplinei conştienţei şi meditaţiei?

La „Altarul de la Isenheim", când privim imaginea Răstignirii ne aflăm în faţa celei mai mari dureri în faţa morţii, când privim imaginea Învierii, pe de altă parte, ne aflăm în faţa Învierii care s-a eliberat de durere şi a devenit lumină. Conştienţa legată de trupul chinuit şi torturat este depăşită şi eliberată printr-o capacitate spirituală de jertfă conştientă. În imaginea lui Christos recunoaştem nu absenţa conştienţei, ci capacitatea de suferinţă ca forţă de transformare a durerii. Această cale christică duce mai departe cele mai vechi cunoştinţe ale omenirii

şi arată că durerea este una dintre substanţele esenţiale de construcţie în grandioasa arhitectură a biografiei umane: Eul se naşte în dureri.

Oare omul modern dă înapoi îngrozit în faţa acestei căi christice a cunoaşterii, fiindcă el este tot mai puţin capabil să suporte durerea? Tocmai durerea îl poate duce pe om la cunoaşterea de sine: „Căci durerea este una dintre acele realităţi care sting în suflet conştienţa unităţii sale cu lucrurile lumii. (...) Dar faptul că nişte procese pot produce dureri în om, iar în afara lui nu, aceasta face ca sufletul să recunoască natura sa deosebită."[15] Aşadar, experienţa auto-cunoaşterii prin durere este oarecum un pas spre auto-percepţie şi spre auto-devenire.

Apoi, de calea christică ţine şi faptul că durerea îl ajută pe om să depăşească singurătatea care însoţeşte întotdeauna suferinţa: „A fi despărţit de ceea ce iubeşti înseamnă suferinţă. Dar dacă omul este înflăcărat de Impulsul lui Christos, el se uneşte mereu cu cei pe care îi iubeşte. Învaţă treptat să trăiască această unire ca realitate."[16] Astfel, în propria inimă poate lua naştere o conştienţă a celuilalt. Cine cunoaşte suferinţa, nu numai că îşi va învinge propria singurătate, ci îi va simţi şi pe ceilalţi care sunt în durere. Compasiunea ia naştere din suferinţă; astfel, durerea nu doar îl schimbă pe cel însingurat, ci îl ridică pe om deasupra lui însuşi. Unul

dintre lucrurile de mare preţ ale vieţii noastre este faptul că omul în suferinţă nu e părăsit. De aceea, suferinţa împărtăşită este numită „jumătate de suferinţă", fiindcă adevărata compasiune poate susţine. Iubirea, ca însuşire christică fundamentală a existenţei umane, nu se teme de calea durerii, ci o înţelege ca educaţie spre altruism şi spre transformarea propriei fiinţe.

Şi încă un ultim aport al durerii: Admiţând pe baza cunoaşterii că din perspectiva umană viaţa înseamnă transformare permanentă şi moartea înseamnă viaţă, omul poate recunoaşte, de asemenea, că în durere se ascunde forţa cunoaşterii, a transformării şi a fericirii. Ca individualitate în evoluţie, el îşi poate cuceri tocmai prin durere conştienţa unei realităţi spirituale. Prin această poartă a cunoaşterii, el poate creşte dincolo de natura sa umană şi poate ajunge, ca Eu conştient în sensul lui Morgenstern, la propria sa natură divină: „Dumnezeu devine Eu în om."*

Privind lucrurile în acest fel, durerea se revelează nu numai ca rezultat al unor trăiri şi legături trecute, ci şi ca apel la trezire ce ne vine dinspre viitor. Ea nu vrea să ne distrugă, ci să ne zguduie ca să ne trezească, fiindcă există lucruri pe care le înţelegem

---

* În text: „Gott **icht** im Menschen" = forma verbală intraductibilă „icht" vine de la (das) Ich = Eul *(n.tr.)*.

numai când ajungem la o limită. Durerea doare, dar o putem folosi. Şi, chiar dacă ea apare sub o asemenea formă încât îi spulberă omului reprezentările şi dorinţele, îi distruge idealurile şi realităţile vieţii, recunoaştem că ea nu îl poate distruge pe omul însuşi. Fiindcă în fiecare om există o Sine, care are însuşirea că ea nu aparţine încă omului. Această Sine poate transcende şi abia prin aceasta se poate găsi pe sine. Şi putem spune, împreună cu minunatele cuvinte ale lui Adalbert Stifter: „Durerea este un Înger sfânt şi prin ea oamenii au devenit mai mari decât prin toate bucuriile lumii."

Durerea este
un Înger sfânt

şi prin ea oamenii au devenit mai mari
decât prin toate bucuriile lumii.

Adalbert Stifter

CU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Note şi bibliografie

SCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 Virginia Woolf: *Über das Kranksein* (*Ce înseamnă să fii bolnav*). În: *Der Augenblick. Essays* (*Clipa. Eseuri*). Editor Klaus Reichert. Fischer, Frankfurt a. M., 1998, p. 15.

2 Rudolf Steiner: *Die Offenbarungen des Karma* (*Manifestările karmei*), GA 120, Dornach, 1992, p. 125. [Ediție românească: UE, 1999.]

3 Rudolf Steiner: *Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst* (*Considerații meditative și îndrumări pentru aprofundarea artei de a vindeca*), GA 316, Dornach, 2003, p. 34. [Ediție în limba română: *Arta de a vindeca aprofundată prin meditație*): ET, 2005.]

4 Rudolf Steiner: *Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt* (*Ierarhiile spirituale și reflectarea lor în lumea fizică*), GA 110, Dornach, 1991, p. 182. [Ediții în limba română: UE, 1995 și UEG, 2011.]

5 Rudolf Steiner: *Einleitungen zu Goethes naturwissenschaftlichen Schriften* (*Introduceri la Scrierile de științe naturale ale lui Goethe*), GA 1, Dornach, 1987, p. 125 [Ediție în limba română: ET, 2000.]

6 Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit* (*Filosofia libertății*), GA 4, Dornach, 1995, p. 109. [Ediții în limba română: EP, 1993, ET, 1995, UE-T 2011.]

7 Mathias Girke: *Schmerzverständnis und Schmerztherapie in der Anthroposophischen*

Medizin (*Înțelegerea durerii și terapia durerii în medicina antroposofică*). În: „Der Merkurstab", anul 61, caietul 5, sept./oct. 2008, p. 423.

8 Rudolf Steiner: *Wege und Ziele des geistigen Menschen* (*Căi și țeluri ale omului spiritual*), GA 125, Dornach, 1992, p. 46.

9 Esther Fischer-Homberger: *Schmerzfreiheit und Schmerzverlust – zur Geschichte des Umgangs mit dem Schmerz* (*Eliberare de durere și pierdere a durerii – despre istoria relației cu durerea*). În: Lorenz Fischer (editor): *Der chronische Schmerz – eine interdisziplinäre Herausforderung* (*Durerea cronică – o provocare interdisciplinară*). Seria: Komplementäre Medizin im interdisziplinären Diskurs (Medicină complementară în discurs interdisciplinar), volumul 9, Peter Lang, Berna, 2006, p. 17.

10 Markus Treichler: *Somatoforme Schmerzsyndrome* (*Sindroame dureroase sub formă somatică*). În: „Der Merkurstab". Zeitschrift für Anthroposophische Medizin. – Temă principală: Schmerz (Durerea), anul 61, caietul 5, sept./oct. 2008, p. 459.

11 Herrera Hayden: *Frida Kahlo. Die Gemälde* (*Frida Kahlo. Picturile*). Schirmer/Mosel, München, 1992, p. 49.

12 Carl Gustav Jung, *Entwicklung der Persönlichkeit* (*Dezvoltarea personalității*), GW 17, Walter, Solothurn/Düsseldorf, 1995, p. 293.

13 *Ibidem*, p. 294.

14 Rudolf Steiner: *Einleitungen zu Goethes naturwissenschaftlichen Schriften* (*Introduceri la Scrierile de ştiinţe naturale ale lui Goethe*), GA 1, Dornach, 1987, p. 124. [Ediţie în limba română: ET, 2000.]

15 Rudolf Steiner: *Die Rätsel der Philosophie* (*Enigmele filosofiei*), GA 18, Dornach, 1985, p. 78.

16 Rudolf Steiner: *Wo und wie findet man den Geist?* (*Unde şi cum găsim Spiritul?*), GA 57, Dornach, 1984, p. 379.

*

„Der Merkurstab". Zeitschrift für Anthroposophischen Medizin. – Temă principală: Schmerz (Durerea), anul 61, caietul 5, sept./oct. 2008.

Engelhardt, Dietrich von: *Krankheit, Schmerz und Lebenskunst. Eine Kulturgeschichte der Körpererfahrung* (*Boală, durere şi artă a vieţii. O istorie culturală a experienţei corpului*), Seria Beck, volumul 1298, 1999.

Fintelmann, Volker: *Schmerz und Bewusstsein. Wege der Schmerzbewältigung* (*Durere şi conştienţă. Căi de biruire a durerii*). Gesundheitspflege initiativ (Iniţiativă pentru îngrijirea sănătăţii), Esslingen, 2003.

Fischer, Lorenz (editor): *Der chronische Schmerz – eine interdisziplinäre Herausforderung* (*Durerea cronică – o provocare interdisciplinară*). Seria:

Komplementäre Medizin im interdisziplinären Diskurs (Medicină complementară în discurs interdisciplinar), volumul 9. Peter Lang, Berna, 2006.

Frankl, Viktor: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk* (*Omul în căutarea sensului. O selecție din Opere Complete*), Piper, München, 1985.

Glier, Barbara: *Chronischen Schmerz bewältigen. Verhaltenstherapeutische Schmerzbehandlung* (*Biruirea durerii cronice. Tratarea durerii prin terapia tulburărilor de comportament*), Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart, 2002.

Hayden, Herrera: *Frida Kahlo. Die Gemälde* (*Frida Kahlo. Picturile*). Schirmer/Mosel, München, 1992.

Jung, Carl Gustav: *Entwicklung der Persönlichkeit* (*Dezvoltarea personalității*), GW 17, Walter, Solothurn/Düsseldorf, 1995.

Karger, André; Heinz, Rudolf (editori): *Trauma und Schmerz. Psychoanalytische, philosophische und sozialwissenschaftliche Perspektiven* (*Traumă și durere. Perspective psihanalitice, filosofice și din punctul de vedere al științei sociale*), Edition Psychosozial, Gießen, 2005.

Lievegoed, Bernard: *Der Mensch an der Schwelle. Biographische Krisen und Entwicklungs-möglichkeiten* (*Omul în fața Pragului. Crize și*

posibilități de dezvoltare biografice), Freies Geistesleben, Stuttgart, 1985.

Schönbächler, Georg (editor): *Schmerz. Perspektiven auf eine menschliche Grunderfahrung (Durerea. Perspective asupra unei experiențe fundamentale a omului*), Chronos, Zürich, 2007.

Schneider, Johannes W.: *Vom Sinn und Wert der Lebenskrisen. Ein Psychologe zu Problemen des modernen Lebens* (*Despre sensul și valoarea crizelor vieții. Un psiholog despre problemele vieții moderne*), Verlag am Goetheanum, Dornach, 1998.

Stacher, A. (editor): *Ganzheitsmedizin und Schmerz.* Dritter Wiener Dialog (*Medicină generală și durere*. Al treilea dialog vienez), Facultas-Universitätsverlag, Viena, 1993.

Steiner, Rudolf: *Einleitungen zu Goethes naturwissenschaftlichen Schriften Zugleich eine Grundlegung der Geisteswissenschaft (Anthroposophie)* (*Introduceri la Scrierile de științe naturale ale lui Goethe. O bază a științei spirituale – Antroposofia*), GA 1, Dornach, 1987. [Ediție în limba română: ET, 2000.]

Steiner, Rudolf: *Die Philosophie der Freiheit. Grundzüge einer modernen Weltanschauung. Seelische Beobachtungsresultate nach naturwissenschaftlicher Methode* (*Filosofia libertății. Trăsături fundamentale ale unei concepții*

moderne despre lume. Rezultate ale unei observații sufletești după metoda științelor naturii), GA 4, Dornach, 1995. [Ediții în limba română: EP, 1993, ET, 1995, UEG-T, 2011.]

Steiner, Rudolf: *Die Rätsel der Philosophie in ihrer Geschichte als Umriss dargestellt* (*Enigmele filosofiei în istoria lor prezentată sub formă de schiță*), GA 18, Dornach, 1985.

Steiner, Rudolf: *Wo und wie findet man den Geist?* (*Unde și cum găsim Spiritul?*), GA 57, Dornach, 1984.

Steiner, Rudolf: *Geist und Stoff. Leben und Tod* (*Spirit și materie. Viață și moarte*), GA 66, Dornach, 1988.

Steiner, Rudolf: *Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt. Tierkreis. Planeten. Kosmos* (*Ierarhiile spirituale și reflectarea lor în lumea fizică. Zodiac. Planete. Cosmos*), GA 110. Dornach, 1991. [Ediții în limba română: UE, 1995 și UEG, 2011.]

Steiner, Rudolf: *Die Offenbarungen des Karma* (*Manifestările karmei*), GA 120, Dornach, 1992. [Ediție în limba română: UE, 1999.]

Steiner, Rudolf: *Geisteswissenschaft und Medizin.* (Erster Ärztekurs) (*Știință spirituală și medicină.* Primul Curs pentru medici), GA 312, Dornach, 1999. [Ediție în limba română: Editura Mirton, Timișoara, 2003.]

Steiner, Rudolf: *Geisteswissenschaftliche Gesichtspunkte zur Therapie.* (Zweiter Ärztekurs) (*Puncte de vedere spiritual-ştiinţifice asupra terapiei.* Al doilea Curs pentru medici), GA 313. Dornach, 2001. [Ediţie în limba română: *Terapeutică şi ştiinţă spirituală,* ET, 2005.]

Steiner, Rudolf: *Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst* (*Consideraţii meditative şi îndrumări pentru aprofundarea artei vindecării*), GA 316, Dornach, 2003. [Ediţie în limba română: *Arta de a vindeca aprofundată prin meditaţie*, ET, 2005.]

Steiner, Rudolf: *Anthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin* (*Cunoaştere antroposofică a omului şi medicină*), GA 319, Dornach, 1994. [Ediţie în limba română: ET, 2005.]

Weber, Alfons: *Schmerz und Schmerzkrankheiten. Ursachen und Behandlung von akuten und chronischen Schmerzzuständen. Medizinische, psychologische und psychotherapeutische Hilfen* (*Durerea şi bolile dureroase. Cauze şi tratament a stărilor dureroase acute şi cronice. Ajutor medical, psihologic şi psihoterapeutic*), Thieme, Stuttgart, 1991.

Woolf, Virginia: *Der Augenblick. Essays* (*Clipa. Eseuri*). Editor Klaus Reichert. Fischer, Frankfurt a. M., 1998.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2012/6275
23

IRIS PAXINO
ARTA DE A TRĂI

Ce este durerea? Cum învățăm s-o înțelegem și să o scoatem la capăt cu ea? Iris Paxino descrie diversele forme ale durerii: trupească și psihică. Ne spune că noi oamenii nu am putea să ne descurcăm fără capacitatea de a resimți durerea, dar ne arată și cum putem trăi cu durerea ca fenomen limită. Durerea ne însoțește în viață și își imprimă numeroasele ei nuanțe și culori în biografia fiecăruia dintre noi. Durerea contribuie extrem de mult, în mod definitoriu, la existența omenească, ne poate amenința traiul, dar în același timp ne poate dezvălui cele mai profunde taine ale umanității. Caracterul ei inabordabil și prezența sa indiscutabilă determină necesitatea de a găsi o cale de acomodare cu ea.

www.universenciclopedic.ro

9 786068 358321

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY